ARAG
Sportversicherung

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
LEHRSTUHL FÜR SPORTMEDIZIN

sicherheit im sport

Unfallverhütung im Reitsport

Tipps und Ratschläge für junge Reiterinnen und Reiter

Beteiligte Institutionen:

ARBEITSGEMEINSCHAFT SICHERHEIT IM SPORT

Deutsche Reiterliche Vereinigung

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TÜV SÜDDEUTSCHLAND

Bundesverband der Unfallkassen

Ein Pferd ist kein Kuscheltier – Umgang und Pflege müssen gelernt sein

Beim Umgang mit dem Pferd und bei der Pflege des Pferdes müssen Sicherheits- und Verhaltensregeln beachtet werden. Darüber hinaus ist stets dem Gesamtverhalten des Pferdes große Aufmerksamkeit zu widmen. Sonst kann es hierbei leicht zu Verletzungen, vorwiegend zu Tritt- und Bissverletzungen, kommen. Etwa jede zehnte Verletzung im Reitsport passiert beim Umgang und bei der Pflege.

Annäherung an das Pferd

Denke immer daran: Pferde sind schreckhaft! Wenn du dich einem Pferd näherst, sprich es ruhig und deutlich an; ein Pferd kennt sehr bald deine Stimme! Außerdem solltest du möglichst nie von hinten auf ein Pferd zugehen, denn es kann dich dort nicht sehen. Es könnte schreckhaft reagieren, wenn du plötzlich neben ihm auftauchst.

Beobachte immer das Gesamtverhalten eines Pferdes, insbesondere das Augen- und Ohrenspiel. Bei Drohgebärden – z. B. angelegte Ohren – solltest du erst deinen Reitlehrer fragen, bevor du an ein Pferd herantrittst.

Führen des Pferdes

Richtiges Führen will gelernt sein! Wer sein Pferd gut kennt, kann mit Halfter und Strick führen. Als Faustregel gilt hierbei: An der linken Seite des Pferdes in Schulterhöhe gehen, mit der rechten Hand das Pferd führen! Niemals vor dem Pferd gehen und nie den Führstrick um die Hand wickeln (sehr gefährlich)!

Fremde Pferde solltest du grundsätzlich auf Trense führen, wobei du das Auftrensen nur mit Hilfe eines erfahrenen Reiters durchführen solltest.

Pflege des Pferdes

Bei der Pferdepflege sollte ausreichend Raum vorhanden sein! Deshalb – wenn möglich – nicht in der Box pflegen! In der Nähe des Pferdes keine beweglichen Gegenstände, wie z. B. Putzeimer, herumliegen lassen.

Das Pferd zum Putzen immer anbinden und dabei einen Sicherheitsknoten anwenden. Zum Anbinden Strick und Halfter benutzen. Das Pferd darf nur an fest verankerten Anbinderingen oder Gitterstäben, aber nie an einer Tür oder anderen beweglichen Gegenständen angebunden werden!

Beim Auskratzen der Hufe seitlich stehen und alle Gelenke des Pferdebeines anwinkeln. Wenn möglich, immer vorne um das Pferd herumgehen.

„Loslassen" des Pferdes

Eine besondere Gefahrensituation ist das „Loslassen" des Pferdes!

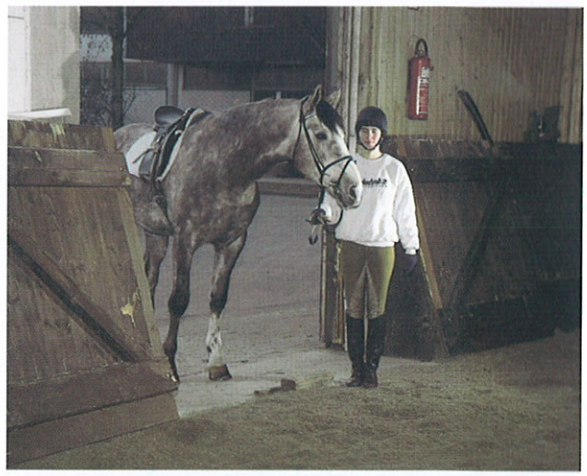
Wenn du ein Pferd auf die Weide führst, dreh es zuerst um, so dass es seinen Kopf zu dir wendet. Sorge dafür, dass es ruhig steht und gib ihm eventuell eine Möhre, bevor du es loslässt. Vermeide auf alle Fälle, direkt hinter das Pferd zu geraten!

Auch wenn du ein Pferd in die Box zurückführst, gilt: Erst das Pferd umdrehen, damit die Hinterhufe zur Wand zeigen und du gefahrlos den Stall verlassen kannst.

Reiten bereitet Freude und ist sicher – aber ohne Regeln geht es nicht

Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von 14 Jahren sind beim Reiten besonders gefährdet. Über 40 % aller Reitsportunfälle entfallen auf Kinder dieser Altersgruppe. Unerfahrenheit und falsches Verhalten in kritischen Situationen sind dafür wesentliche Gründe. Deshalb sollte in einer qualifizierten Reitausbildung auch auf die richtigen Verhaltensweisen beim Reiten hingewiesen werden.

Verhalten in der Reitbahn



Auf dem Weg von der Box zur Reitbahn solltest du dein Pferd immer führen! An der Bandentür angekommen rufe: „Tür frei?" Erst wenn die Antwort kommt: „Ist frei!" darfst du die Bandentür öffnen und kannst die Bahn gefahrlos betreten. Öffne die Bandentür ganz weit und vermeide hierbei, insbesondere beim Schließen, laute Geräusche.

In der Reitbahn gilt für alle die Bahnordnung. Du solltest diese „Verkehrsregeln" genau kennen!

Achte immer darauf, dass du einen Sicherheitsabstand (mindestens 2,5 m) zu den anderen Pferden einhältst.

Verhalten im Gelände und beim Springen

Merke dir: Beim Ausritt ins Gelände oder bei Springübungen muss ein erfahrener Reiter oder ein Reitlehrer anwesend sein! Reite niemals alleine aus!

Besondere Vorsicht ist beim ersten Ausritt nach längerer Bewegungspause des Pferdes geboten. Dein Pferd kann überraschend übermütig werden. Nur wenn du dein Pferd gut kennst und schon ausreichend Erfahrung hast, kannst du den ersten Ritt selbst wagen. Ansonsten sollten erfahrene Reiter dein Pferd zuvor geritten haben, bevor du es reitest!

Halte immer genügend großen Abstand, besonders wenn fremde Pferde in der Gruppe sind.

Springübungen solltest du nur mit Pferden durchführen, die dir vertraut sind. Denke daran: Springen ist keine Mutprobe! Es verlangt viel Erfahrung im dressurmäßigen Reiten.

Sicherheit durch Selbsteinschätzung

Frage dich immer: Was kann ich und was kann ich noch nicht?

Wie gut kennst du das Pferd, das du gerade reitest? Du weißt, jedes Pferd hat einen eigenen Charakter und reagiert anders, und was du mit „Mäxchen" kannst, kannst du mit „Billy" noch lange nicht! Wenn du noch nicht über größere Erfahrung im Reiten verfügst, solltest du nur ein erfahrenes und gutmütiges Pferd reiten. Vergiss aber nicht: Auch ein gutmütiges Pferd kann schreckhaft reagieren.

Frage den Reitlehrer, wenn du etwas nicht weißt oder nicht kannst. Führe keine „Experimente" ohne Reitlehrer durch!

Du musst auch etwas für deine körperliche Fitness tun, denn Reiten erfordert eine gute Kondition! Wenn du bei einem längeren Ausritt frühzeitig ermüdest, lässt schnell die Aufmerksamkeit nach. Das kann gefährlich werden.

Ein Pferd sieht die Welt mit anderen Augen – du kannst dich aber darauf einstellen

Kenntnisse über die natürlichen Verhaltensweisen des Pferdes sind eine wichtige Voraussetzung zur Vermeidung von Unfällen. In fast 85 % aller Reitsportunfälle wird „unberechenbares Verhalten des Pferdes" als (Mit-)Ursache eines Unfalles angegeben. Eine sorgfältige Aufklärung über das Verhalten von Pferden muss deshalb zu jedem Reitunterricht gehören.

Das Pferd ist ein Fluchttier – es reagiert schreckhaft auf alles Fremde

Pferde in freier Wildbahn reagieren auf herannahende Feinde, z. B. Raubtiere, indem sie flüchten. Je früher sie den Feind wahrnehmen, um so größer ist ihre Überlebenschance. Deshalb sind Pferde mit sehr feinen Sinnesorganen ausgestattet. Sie reagieren sofort auf jede Bewegung, fremde Geräusche oder Gerüche. Vor allem Unbekannten können sie erschrecken und mit Flucht reagieren. Dies musst du berücksichtigen, wenn dein Pferd einmal widerwillig reagiert oder erschrickt und du nicht weißt warum.

Durch die seitliche Augenstellung sieht das Pferd anders als der Reiter. Es hat zwar eine gute Fernsicht nach vorne, im Nahbereich sieht es aber unscharf und zu den Seiten nur mit je einem Auge. Sein Bewegungssehen ist dagegen stark ausgeprägt. Das Pferd nimmt Bewegungen schnell wahr, erkennt aber nicht, was sich bewegt. Aus diesem Grund solltest du in der Umgebung von Pferden hastige Bewegungen vermeiden.

Das Pferd ist ein Herdentier – es braucht Kontakt zu anderen Pferden

Pferde sind keine Einzelgänger. Sie leben in der Natur immer in Gemeinschaft mit anderen Pferden.

Das Pferd sucht die Gesellschaft von Artgenossen und lässt sich häufig vom Verhalten anderer Pferde beeinflussen. So ist z. B. beim Vorbeireiten an einer Koppel, in der sich fremde Pferde aufhalten, besondere Vorsicht geboten. Ein plötzliches Loslaufen dieser Pferde kann auch dein Pferd dazu veranlassen, plötzlich davonzustürmen: dein Pferd folgt dann mehr dem Herdentrieb als Deinen Hilfen!

Auch bei der Begegnung mit fremden Pferden – sowohl beim Reiten als auch beim Führen – musst du besonders auf der Hut sein, denn auch zwischen den Pferden spielen Sympathie und Antipathie eine große Rolle. Halte deshalb immer entsprechend großen Abstand zu anderen Pferden.

Das Pferd ist ein Steppentier – es braucht viel Bewegung

Pferde lieben die Bewegung. Sie waren gewohnt, bei der Nahrungssuche in der Steppe weite Strecken zu überwinden. Der Körper des Pferdes ist darauf eingestellt, über viele Stunden in Bewegung zu sein.

Sorge deshalb dafür, dass dein Pferd so oft wie möglich auf die Weide oder in den Paddock kommt. Je häufiger es bewegt wird und sich austoben kann – am besten zusammen mit anderen Pferden –, um so ausgeglichener und zufriedener ist es.

Vermeide Stehtage! Nach längerer Bewegungspause ist besondere Vorsicht geboten, denn dein Pferd könnte vor lauter Bewegungsdrang einige „Freudensprünge" machen.

Mit Sicherheit mehr Reitvergnügen – die Reitkappe gehört immer dazu

Ein Sturz vom Pferd lässt sich nicht immer vermeiden. Die Folgen des Sturzes können aber gemildert werden, wenn die Ausrüstung des Reiters, aber auch die des Pferdes den Sicherheitsanforderungen genügt. Eine Vielzahl der Kopfverletzungen, die zu den häufigsten Verletzungen beim Reiten zählen, ließe sich durch das Tragen einer Reitkappe (Reithelm) vermeiden. Auch die Ausrüstung des Pferdes muss gepflegt sein, denn verschlissene Materialien bedeuten ein großes Sicherheitsrisiko.

Die Reitkappe (Reithelm) muss
- eine 3- oder 4-Punkt-Sicherung haben
- einwandfrei passen
- immer aufgesetzt werden – auch beim Führen
- der europäischen Norm EN 13158 genügen.

Der Sattel muss gut passen.
Die Gurtstrupfen müssen stabil und ohne Risse sein.
Das Sattelschloss sollte gut geölt oder offen sein.

Die Schutzweste für Reiter muss beim Reiten über Geländehindernisse getragen werden, ist aber auch generell für das Reiten im Gelände und für das Springen (insbesondere für Einsteiger) zu empfehlen. Sie sollte passen, bequem sitzen und der europäischen Norm EN 13158 genügen.

Die Reithose sollte
- elastisch und bequem sein
- nicht hochrutschen
- keine Falten werfen.

Die Reitstiefel müssen einen Absatz haben und ohne Profilsohle sein (gilt auch für Gummistiefel).
Es können auch Jodphur-Stiefeletten getragen werden.
Die Schuhsohle muss bis zum Absatz in einem Stück glatt aufgenagelt oder geklebt sein.
Sandalen und Turnschuhe sind für das Reiten nicht geeignet.

Die Trense muss fachgerecht angepasst sein.
Bei Benutzung eines Martingals müssen die Zügel einen Martingalschieber aufweisen.
Das Martingal sollte einen Gummischieber haben.

Die Steigbügel müssen
- breit und schwer sein
- eine rutschfeste Gummieinlage haben.
- Die Sporen müssen so angelegt werden, dass sich die Schnallen möglichst weit außen befinden.

Beachte: Die beste und teuerste Ausrüstung kann zu einem Unsicherheitsfaktor werden, wenn sie nicht entsprechend gepflegt wird. Die Pflege und die Kontrolle der Ausrüstung, insbesondere der Lederteile, muss dir genau so wichtig sein wie die Pflege des Pferdes. Achte stets darauf, dass keine Nähte durchgescheuert sind! Besondere Beachtung verdienen die Zügel, der Bügelriemen und die Gurtstrupfen. Wenn hier Nähte durchgescheuert sind oder das Leder brüchig geworden ist, kann das Lebensgefahr bedeuten! Pflege und kontrolliere deshalb regelmäßig die gesamte Ausrüstung.

Auch für meine Kinder gilt: „Sicherheit hat Vorrang"

Ungetrübte Freude am Reiten kannst du nur genießen, wenn du dich auf deinem Pferd sicher fühlst. Sicherheit bedeutet aber gleichermaßen:

Wissen und Können

dein Wissen kannst du dir aneignen, indem du dich anhand von Büchern über den richtigen Umgang mit dem Pferd und die typischen Verhaltensweisen des Pferdes informierst und die Grundsätze dieses Faltblattes beherzigst.

Dein Können auf dem Pferde solltest du nur bei erfahrenen und geprüften Reitlehrern – am besten in FN-Reitschulen – erlernen.

Damit du beurteilen kannst, wie weit dein Wissens- und dein Könnensstand sind, kannst du den **„Basispass Pferdekunde"**, das **„Kleine Hufeisen"**, das **„Kombinierte Hufeisen"**, das **„Große Hufeisen"** und – vielleicht etwas später – den **„Reitpass"** der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) erwerben. Für die Erfahrenen unter Euch gibt es darüber hinaus noch das Reitabzeichen Klasse IV.

(Franke Sloothaak)

Das **„Kleine Hufeisen"** ist ein Abzeichen, das an Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von 16 Jahren nach Ablegen einer kleinen Prüfung von der FN verliehen wird. Die Prüfung besteht aus drei Teilen: Im ersten Teil wird geprüft, ob du mit einem Pferd fachgerecht umgehen kannst, im zweiten Teil ist dein reiterliches Können gefragt, und im dritten Teil kannst du zeigen, was du alles über Pferde weißt. Falls du Dir schon mehr zutraust, kannst du danach noch die Prüfung für das **„Große Hufeisen"** ablegen. Der Prüfungsaufbau ist hier ähnlich, die einzelnen Teilprüfungen sind jedoch etwas anspruchsvoller und schwieriger.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, das **„Kombinierte Hufeisen"** zu absolvieren, in dem du das Reiten mit anderen Sportarten z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Inline-Skating, Ski-Langlauf, Skilaufen, Mannschaftssportarten etc. kombinieren kannst.

Wenn du diese Prüfungen abgelegt hast, kannst du sicher sein, dass du aufs Reiten gut vorbereitet bist.

Weiterführende und vertiefende Literatur aus dem FNverlag

Hufeisensachbuchreihe

- Kleines Hufeisen – Großes Hufeisen. So klappt die Prüfung
- Pferde – meine besten Freunde
- In der Reitschule
- Pferdepflege macht Spass
- Kleine Ponys – große Pferde
- Im Stall und auf der Weide

- Kleines Hufeisen, Frage- und Antwortspiel
- Das Pferdebuch für junge Reiter
- Voltigieren lernen und lehren
- Das Buch vom Pferdestall für Kinder
- Das Buch vom Pferdepfleger für Kinder

Richtlinien für Reiten und Fahren:

- Band 1, Grundausbildung für Reiter und Pferd
- Band 3, Voltigieren
- Band 4, Pferdehaltung, Fütterung, Gesundheit und Zucht
- Die Reitabzeichen
- Basispass Pferdekunde

- Deutsches Reiter-Abzeichen, Fragen und Antworten
- Reiter-Pass-Fibel
- Reiter-Pass, Fragen und Antworten
- Auf du und du mit unseren Pferden
- Pferdesportler fit gemacht
- Die Brücke zwischen Mensch und Pferd

FNverlag, Freiherr-von-Langen-Str. 8a, 48231 Warendorf, Tel. (02581) 6362-154/254, Fax (02581) 633146, Internet: http://www.fnverlag.de, e-mail: vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de

Schlussfolgerungen

Zur Vermeidung von Unfällen beim Reiten sollten junge Reiterinnen und Reiter

- **beim Umgang mit dem Pferd und bei der Pferdepflege die Sicherheits- und Verhaltensregeln erlernen und beachten**
- **auf eine den Sicherheitsanforderungen entsprechende Ausrüstung und deren sorgfältige Pflege Wert legen**
- **die Regeln beim Reiten in der Reitbahn und im Gelände befolgen**
- **ohne Reitlehrer keine Übungen durchführen, die noch nicht beherrscht werden**
- **sich Kenntnisse über die typischen Verhaltensweisen eines Pferdes aneignen.**

PFERDESPORT – Harmonie von Mensch und Tier

Herausgeber: ARAG Allgemeine Versicherungs-AG, Arag-Platz, 40464 Düsseldorf in Zusammenarbeit mit der Fa. Erwin Himmelseher GmbH & Co., Köln
Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN), Freiherr-von-Langen-Str. 13, 48231 Warendorf, Abt. Ausbildung und Jugend
Arbeitsgemeinschaft „Sicherheit im Sport": Leiter Dr. H. Schumann, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Köln
Für den Inhalt verantwortlich: Heribert Gläser (ARAG, Düsseldorf), Dr. Thomas Henke (Ruhr-Universität, Bochum), Ulrike Hilker (FN, Warendorf)
Unter Mitarbeit von Prof. Dr. G. W. Sybrecht (Universitätsklinik Homburg/Saar), Dr. S. Wachtarz (Rastatt), L. Schulze Niehues (Freckenhorst)
Bildnachweis: Jean Christen, 68259 Mannheim (Seite 1), Th. Lehmann, 48231 Warendorf, Werner Ernst, 27777 Ganderkesee