

Lease- Manual

Equinova's Dreamteam



Nicky Star

Eerste druk, Zomer 2020

Lease- Manual

Equinova's Dreamteam

Mooi Dreamteam-member (to-be),

Je staat op het punt jouw dromen waar te maken. Of dit nu de eenwording met een paard betreft, samen heerlijke buitenritten rijden, je eigen skills verbeteren, door cross-parcoursen vliegen, het behalen van een Orun-diploma, of het rijden van Z -of misschien wel- Grand Prix wedstrijden is, met de paarden en begeleiding van Equinova kun jij jouw specifieke droom waarmaken.

Ben je er klaar voor?



Misschien heb je al eens eerder een eigen paard gehad, misschien is dit jouw eerste ervaring hiermee. Dit manual is bedoeld om jou te helpen het best mogelijke uit jezelf en het Equinova paard naar jouw keuze te halen. Ook is het bedoeld om er voor te zorgen dat jouw, maar ook onze, topper gezond, fit en happy is en blijft.

Lees deze manual dan ook goed door voordat je start aan jouw Lease-traject en bewaar en gebruik het als naslagwerk. De meest belangrijke informatie staat er in en anders is er een heel Dreamteam waarbij je terecht kunt met jouw vragen, aarzel niet deze te stellen!

Ik wens je veel lees plezier en zal er alles aan doen om jou te helpen jouw dromen waar te maken!

Liefs, Nicky Star

Lease- Manual

Equinova's Dreamteam

Inhoudsopgave



Visie & Missie	blz 4
Lease-traject	blz 5
Lessen	blz 6
Weekschema & Groepsapp	blz 7 & 8
Equi-Agenda	blz 9
Trainingsschema & Fysiologie	blz 10 - 12
Fitte ruiter & Openingstijden	blz 13
Huishoudelijke zaken	blz 14
Wedstrijden	blz 15 & 16
Wedstrijd Checklist	blz 17 & 18
Buitenrit & Transport	blz 19
Dreamteam & kleding	blz 20 & 21
Social Media	blz 22 & 23
Weersomstandigheden & Denken in oplossingen	blz 24
Slotwoord	blz 25

Visie & Missie

Als ik terug kijk op mijn paardensport carrière tot nu toe dan is hetgeen ik het meest gemist heb, een goed leerpaard geweest. Ik moest alles zelf uitvinden, stoeien en puzzelen op iets waarvan ik niet wist waar ik naar zocht of hoe dat zou moeten voelen. Ik had niet de mogelijkheid over een kwalitatief goed (leer)paard te beschikken.

Ik weet 100% zeker dat als ik al eens een 'eindplaatje' (voor zover dat mogelijk is), had kunnen voelen, dat ik mijn paard veel leed had bespaard en mijzelf erg veel tijd, energie en zelfs bloed, zweet en tranen.

Daarnaast zijn mijn paarden mijn vrienden. Ik vind hen allemaal even leuk, lief, grappig en supertof om mee te werken. Al zo vaak heb ik voor de mogelijkheid gestaan om een van hen te verkopen. Nooit heb ik hieraan gehoor gegeven, tot grote frustratie voor de mensen dicht bij mij. Maar vrienden verkoop je niet, ook niet voor heel erg veel geld, ook niet voor zo veel geld dat je leven er een stuk makkelijker en aangenamer van wordt. Tenminste, ik niet.

Maar als die paar paarden er steeds meer worden en je op een gegeven moment niet eens meer de tijd hebt hen allemaal te trainen, wat doe je dan?

Dan combineer je het een met het ander.

Om mijn paarden voor altijd hier bij mij te houden en een ander de mogelijkheid te bieden die ik niet had, bied ik mijn kanjers ter lease aan. In dit geval aan jou. Ik ga er vanuit dat jij mijn kanjer met net zo veel liefde en respect behandelt als ik dat doe.

Dit geeft jou de mogelijkheid om te leren van een geweldig paard, topinstructeurs en te genieten van een fantastische plek. En dit allemaal voor een vaste prijs en een minimale verantwoordelijkheid.

Daarnaast ben je met het aangaan van dit Lease-Traject direct lid geworden van ons Dreamteam. In dit team helpen we elkaar ieders droom te verwezenlijken, zijn er tal van activiteiten om jou te helpen ontwikkelen en laten wij aan iedereen zien dat de Paardensport wel degelijk een fijne plek is waar het belang van het paard voorop staat.



Liefs Nicky

Lease-traject

Ons lease-traject ga je aan voor een periode van 3 maanden. Tijdens deze eerste 3 maanden gaan we hard met je aan de slag om jullie tot een combinatie te laten uitgroeien. Afhankelijk van jouw dromen kan de focus meer op een bepaald soort training liggen. Maar voor het paard en het uitgroeien tot een combinatie is niet alleen rijden van belang, hier zal ik later op terug komen bij het kopje weekschema.

Met alle ervaring die wij in al die jaren hebben opgedaan, zelf, met het waarmaken van onze dromen, maar ook met onze leerlingen, weten wij heel goed hoe je van deze dromen doelen kunt maken en hoe je deze vervolgens op kunt delen in kleine haalbare stappen. Het kan dan ook zo zijn dat om jou bij jouw doel uit te laten komen, je eerst iets anders onder de knie moet zien te krijgen. Vertrouw op onze expertise en laat ons jou leiden.

Wanneer het lease-traject eindigt na 3 maanden, wordt deze -als deze niet is opgezegd door jou, of ons, verlengd voor weer 3 maanden en dit gaat onbeperkt door. Op jouw factuur kun je telkens zien of je in de 1e, 2e of 3e maand zit van jouw traject. Mocht je willen stoppen, dan dien je dit te melden voor jouw 3e maand in gaat. De ervaring leert echter dat iedereen blijft, sommige van de Dreamteam- members leasen hier al jaren hetzelfde paard en sommige zelfs 2 tegelijkertijd! Een echte succesformule dus, weet dan ook wat je te wachten staat:-)



Lessen

Het lease-traject betreft 3 vaste dagen per week en 12 lessen per traject (let op bij 13 maandagen bijv. Dat je er ook echt 12 inboekt, 13 mag ook, dan wordt deze doorberekend).

Het is de bedoeling dat je deze lessen ook echt afneemt, niet alleen heb je ervoor betaald en dus recht op. Voor ons is het ook een controlemiddel om te zien of alles goed gaat met het paard en de training, of jullie samen op schema liggen om jullie dromen waar te maken en om te luisteren naar jouw verhaal, de dingen waar je tegen aan loopt, maar natuurlijk ook al jouw behaalde successen!

Deze lessen worden dan ook het liefst wekelijks gereden. Je kunt deze lessen zelf online inboeken op een dag en tijdstip dat het jou past op 1 van jouw vaste dagen.

<https://www.equinova.nl/online-les-inplannen/>

Je kunt kiezen uit meerdere Equinova instructeurs. De een is niet beter dan de ander, soms heb je gewoon meer een klik met iemand. Ook heeft iedere instructeur zijn of haar eigen expertise of dagen cq tijdstippen die jou beter passen. Zo kun je lessen bij een instructeur die zelf op hoog niveau gereden heeft, maar ook iemand die zich gespecialiseerd heeft in houding en zit. Maar ook werken aan de hand, loswerken, grondwerken, dubbele lange lijnen en lessen op onze “Joker, the horse simulator” zijn allemaal mogelijk.

Online kun je deze lessen ook verplaatsen of annuleren minimaal 24uur van te voren. Cancel je later dan 24uur van te voren af, dan wordt deze les doorberekend.

Ben je op vakantie dan loopt het lease-traject gewoon door, net als bij een auto. Je dient dit tijdig (minimaal 14dagen van te voren) per app of mail te melden. Je kunt je gemiste lessen dan elders in die 3 maanden inboeken om zo niets te hoeven missen.

Lessen kun je tot 6 weken vooruit inboeken online, dit is ook jouw eigen verantwoording. Denk er aan om dit tijdig te doen, want jouw favoriete dag/tijd/ instructeur kan snel vol zitten. Ik raad dan ook aan om die 6 weken vooruit te plannen en wekelijks een nieuwe les (voor over 6 weken) in te plannen, zo vis je nooit achter het net.

Weekschema en Groeps-app

Het lease-traject betreft 3 vaste dagen per week. Ervan uit gaande dat ieder paard 2 leasers heeft betekent dit dat ieder paard 6 dagen per week iets in zijn of haar agenda heeft staan en dat 1 dag het paard geheel vrij heeft.

Jijzelf hebt 3 vaste dagen, de ander heeft 3 vaste dagen. Onderling kan er geruild worden, mits beide partijen het hier mee eens zijn. Jij bent verantwoordelijk voor de beweging van het paard op jouw dagen. Wanneer je een dag niet kunt, dan wordt dit van te voren gemeld.

Voor ieder Lease-paard afzonderlijk is er een 'groepsapp'. Hierin zitten de 2 leasers en Equinova, het is dan ook van belang dat alle communicatie via deze app verloopt. Op deze manier is iedereen op de hoogte en kunnen er geen misverstanden ontstaan.

Van deze 3 vaste dagen rijd je 1 dag les. Een andere dag rijd je zelfstandig en train je hetgeen geoefend is in de les en 1 dag per week doe je iets anders met jouw Lease-paard. Dit kan het volgende zijn:

- Loswerken -> Het trainen van een loslopend paard vanaf de grond, waarbij je de leiderschapsverhoudingen tussen jullie kunt stellen.
- Grondwerk -> Het trainen van een paard vanaf de grond, waarbij je het leert wijken voor druk. De basis voor het gehele rijden.
- Dubbele Lange Lijnen -> Het trainen van een rijtypische houding zonder de belasting van de ruiters op de rug.
- Lange teugel -> Het vervolg op het werken aan de DLL, de verfijning, tot de allermoeilijkste dressuuroefeningen, het kan allemaal, van schuin achter het paard.
- Werken aan de hand -> Een andere techniek, waarbij je meer schuin voor het paard loopt, maar ook tot de moeilijkste oefeningen kunt trainen.
- Longeren -> Op welke manieren kun je een paard bijzetten dat het zijn lijf optimaal gebruikt.
- Buitenrit -> De meest geweldige afwisseling, puur genieten!
- Balkjes/ Springen -> Of bij onze vaste springinstructeur, of tijdens een les ter afwisseling. Coördinatie voor het paard, jij die jouw grenzen verlegt.

In al deze technieken kun je les nemen bij de Equinova instructeurs. Het is belangrijk dat je dit ook echt doet. Niet alleen weet je anders niet wat je aan het doen bent, maar je zult ook ervaren dat het echt onwijs interessant en leuk is om te doen.

Daarnaast zul je ook echt gaan merken dat het verschil gaat maken in de interactie tussen jou en jouw Lease-paard. Jullie zullen meer een eenheid worden, je leert wat je ziet combineren met je gevoel, je traint jouw oog, leert zien hoe jouw paard zijn lichaam gebruikt, leert hoe jouw paard leert, hoe je hem of haar kunt motiveren en jullie zullen er tijdens het rijden enorm van vooruit gaan!



Equi-Agenda

Je krijgt van ons een Equi-Agenda. In deze Equi-Agenda is niet alleen veel informatie te vinden, je kunt er ook opschrijven hoe de trainingen gingen, wat er goed ging en wat er beter kon.

Ook kunnen jouw instructeurs hun bevindingen opschrijven over jouw les met het huiswerk. Zo kan iedere instructeur exact zien waar je de vorige keer bent gebleven en waarop verder geborduurd kan worden.

Er zijn wedstrijd voorbereiding- en evaluatieschema's te vinden welke je kunt invullen en nog tal van andere dingen. Dit zal je niet alleen helpen jouw dromen waar te maken, maar het is zo tof om over een jaar terug te kijken waar je bent gestart en waar je op dat moment staat. Wanneer het eens tegen zit en je kijkt terug naar alles dat je al hebt bereikt, dan ben je in plaats van gefrustreerd plotsklaps trots:-)

Daarnaast is er per Lease-paard 1 agenda waar je de dagelijkse trainingen in invult, deze staan achter de bar in de kantine. Zo kun je zelf in 1 oog opslag zien waar de ander mee bezig is geweest, wat er goed ging en waar tegen aan gelopen werd. Of het een zware training was, of juist niet en wat jij vervolgens die dag kunt doen en waar je je op kunt richten om weer een stapje verder te komen in de ontwikkeling van het paard.

Want daar is het waar het ten slotte om gaat. Je wilt jezelf ontwikkelen, jouw dromen waarmaken, maar hiervoor heb je het paard nodig. Zonder het paard, ga je jouw dromen niet waarmaken. Het welzijn van het paard zal dan ook altijd voorop moeten staan.

Je hebt het dan niet enkel over een fijne stal, sociaal contact, vrije beweging in de buitenlucht etc. Al deze dingen zijn reeds goed voor elkaar bij Equinova, dus daar hoeft je je niet druk om te maken. Maar ook over afwisseling in de training, fysiologie etc en daarvoor hebben wij jou zeker nodig. In het volgende hoofdstuk ga ik hier verder op in.



Trainingschema & Fysiologie

Bij de meeste van ons zit er van af jongs af aan een structuur in het rijden gebakken, wat zeer hoogst waarschijnlijk bij de manege waar je ooit bent begonnen is ontstaan. Lessen van een uur, eerst stap, dan draf, dan galop, dan uitstappen. Het gevolg van iedere dag dezelfde routine is, dat het paard niet meer echt verbetert. Misschien gaan de dingen wel steeds makkelijker, maar je haalt er niet uit wat mogelijk is en je overbelast zonder dat je het door hebt.

Je kunt verschillende motorische vaardigheden trainen, zoals:

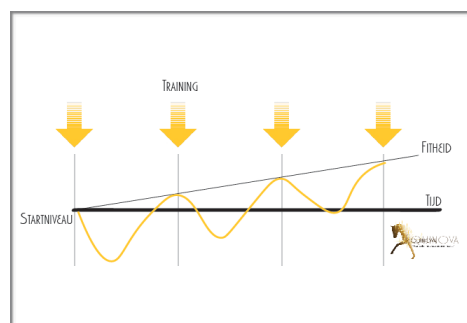
- * Coördinatie
- * Uithoudingsvermogen
- * Kracht
- * Snelheid
- * Lenigheid

Deze vaardigheden kunnen nooit geheel op zichzelf staand zijn, omdat je altijd een bepaalde combinatie maakt. Je hebt ze ook allemaal nodig. Afhankelijk van de discipline die je beoefent, het een meer en het ander minder.

Afhankelijk van welke motorische vaardigheid je wil trainen richt je jouw training in. Voor uithoudingsvermogen train je bijvoorbeeld langer op een lage intensiteit zoals bijvoorbeeld een buitenrit van 2 uur in stap en draf. Kracht train je bijvoorbeeld 'kort en krachtig' door het paard op te warmen, een paar zware oefeningen te doen en weer een cooling down te doen.

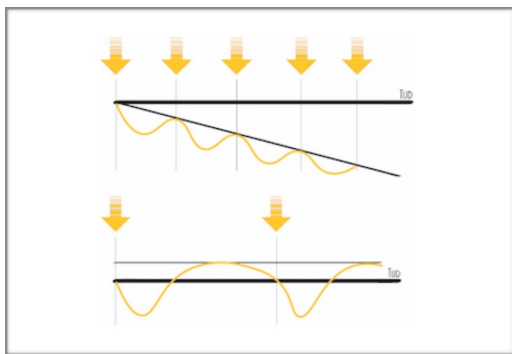
Over het algemeen kun je de vergelijking goed trekken naar verschillende humane sporten zoals bodybuilden (kracht), marathonlopers (uithoudingsvermogen), balletdanseressen (lenigheid) etc. Een marathonloper traint heel anders als een bodybuilder bijvoorbeeld.

Wanneer je begint met trainen heb je een bepaalde basisconditie. Deze staat op de verticale lijn aangegeven. Doordat je voldoende zwaar traint, maak je het lichaam eigenlijk een beetje stuk. Hierdoor wordt de basisconditie in eerste instantie een beetje slechter, dit noem je de herstelperiode.



Na verloop van tijd, aangegeven op de horizontale lijn, is het lichaam hersteld en weer op het basisniveau beland.

Hierna volgt de supercompensatieperiode, hier is het lichaam beter in conditie dan het oorspronkelijk was. Wanneer je precies in deze periode het lichaam weer zwaarder belast, krijg je een opwaartse tendens. Oftewel je traint het paard naar een hoger niveau!



Maar... Wanneer je het lichaam opnieuw zwaar belast wanneer het nog niet volledig is hersteld gebeurt het omgekeerde: de basisconditie neemt af.

Wanneer je te lang wacht met het lichaam zwaar te belasten, gebeurt ook het omgekeerde: de basisconditie blijft gelijk of neemt af wanneer je te lang wacht. Hoe dit voor jouw Lease-paard exact werkt, zul je moeten uitvinden. Dit is namelijk sterk afhankelijk van de algehele basisconditie en de daadwerkelijke trainingsprikkel die je geeft.

Wat opvalt is dat men vaak te weinig verschil maakt tussen zware en lichte trainingen en dat deze niet zo bewust worden ingezet.

Tussen de zware trainingen in, is het het beste om wel in beweging te blijven. Dit bevordert de doorbloeding en hiermee het herstel. Over het algemeen kun je 2 tot 3 dagen hersteltijd aanhouden.

Het beste zou dus zijn om op dag 1 een lichte training, dag 2 een zware training, dag 3 een lichte training, dag 4 een vrije dag en weer van voor af aan.

Dit zul je dan ook met de andere persoon die het Lease-paard traint in goed overleg moeten doen. Je maakt samen een trainingsschema met hierin jullie beiden doelen, maar altijd met het belang van het paard voorop. Want wanneer het paard geblesseerd raakt door overbelasting (wat het eigenlijk 90% van de keren betreft), hebben jullie beiden geen paard meer en worden doelen niet behaald en dromen niet nagestreefd. Uiteraard kunnen ook de Equinova-instructeurs jullie hierbij helpen.

Nb. Oefeningen zijn er voor het paard, niet om te showen op wedstrijd. Een oefening is bedacht om het paard leniger en sterker te maken en de om de coördinatie te verbeteren. Zet deze dus heel bewust in!

Nb 2. Na zware trainingen hebben paarden, zeker wanneer zij heftig gezweet hebben, tekorten die moeten worden aangevuld. Vocht en elektrolyten zijn hiervan de belangrijkste, maar ook magnesium is een belangrijke bouwstof voor spieren. Je bent zelf verantwoordelijk dat dit soort stoffen worden aangevuld, zo snel mogelijk na een zware training. Deze dien je dan ook zelf op voorraad te hebben.

Nb 3. Er zijn vele supplementen op de markt, zo ook voor spieropbouw. In overleg en na testen mogen deze gegeven worden om zo een snellere spieropbouw te bewerkstelligen.

Nb 4. Paardenbenen zijn heel fragiel. Zo'n groot lijf, veel gewicht en jij rusten allemaal op die sierlijke, lange, kwetsbare benen. Alles komt neer op die pezen, die slecht doorbloed zijn en die wij nog eens extra warm maken door er iets om heen te doen (bandages zijn slechter dan ook peeskappen). Koelen na training is dan ook altijd goed om te doen om blessures te voorkomen.

Fitte ruiter

Voor jouzelf werkt al het benoemde in het vorige hoofdstuk exact hetzelfde. Je bent het aan jouw paard verplicht om de meest fitte versie van jezelf aan jouw paard te presenteren. Wanneer je iets van jouw paard verwacht dien je eerst zelf het goede voorbeeld te geven.

We zijn een Dreamteam van alle leeftijden, soorten en maten. We hoeven allemaal niet in maatje 34 te passen, dat is niet waar het om gaat. Respecteer en hou van je eigen lijf, dat voor iedereen anders is. Maar voed het met gezonde dingen, beweeg op verschillende manieren, zoek de buitenlucht op, zorg voor afwisseling, werk aan een positieve mindset, train en neem bewust rust.



Om je hierbij te helpen, hebben we een ‘fitte Dream-teamer’ challenge en organiseren we geregeld Dreamteam-dagen die in het teken staan van; bewustwording van je eigen lijf, houding en zit, voeding, mindset en dergelijke. Ook helpt een regelmatige training op ‘Joker, the horse simulator’ jou om fit te zijn, te blijven en je coördinatie te verbeteren.

Alleen door fysiek en mentaal sterk in je rijlaarzen te staan kun je jouw dromen waarmaken, dit is de basis van alles, dus besteedt hier bewust aandacht aan!

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 22.00uur

Zaterdag & zondag van 08.30 tot 20.00uur.

Buiten deze tijden, bijvoorbeeld bij hitte of wedstrijden, in overleg.

Huishoudelijke zaken

Alles wordt voor je gedaan te Equinova. Nou ja... Bijna alles dan.

Behalve dat je tijdig je factuur betaald dient te hebben zijn er een aantal huishoudelijke dingen, zoals:

- Mest direct geheel verwijderen, of direct na het rijden (mag niet doorheen gereden worden). Ruim eens iets voor een ander op ook.
- Tuig behorende bij jouw Lease-paard moet je zelf onderhouden
- Je zorgt zelf voor vlecht spullen wanneer je op wedstrijd wilt
- Je zorgt zelf voor elektrolyten en overige supplementen in overleg met jouw trainer om het beste uit jouw paard te halen
- Dekjes met regelmaat wassen en uithangen & opruimen naast binnenbaan
- Iets kapot? Dan dien je dit zelf te melden en vervangen
- Zadelkamer op slot als je weggaat, sleutel in rechterlade
- Zand terug in de bak vegen zonder stro, haren ed
- Poets- & wasplaats netjes leeg en geveegd achterlaten
- Jij bent verantwoordelijk voor een getoiletteerd paard
- Dressoir opgeruimd achter laten bij vertrek
- Balken na gebruik opruimen
- Longeren ed gebeurt buiten in de 'loswerk/ longeer-bakken'
- Je kunt jouw cap en laarzen in de zadelkast van jouw Lease-paard in de zadelkamer achterlaten, de rest van jouw spullen mag naast de binnenbaan
- Geen voer in de zadelkamer
- Je komt op veilige schoenen, niet op slippers!
- Koffie en thee is vrij te gebruiken, maar was zelf je kopje even af
- Ruim al je eigen rommel op
- Als er iets niet goed werkt, of op is, meld dit dan direct per app
- Ieder paard dient hooi in zijn maag te hebben voor je gaat rijden. Rij je dus zo vroeg dat er nog niet is gevoerd, dan geef je het paard hooi uit een kruiwagen op de poetsplaats terwijl je poetst en zadelt
- Je ontvangt een code waarmee je de poort kunt openen en sluiten. Ook is het mogelijk om een afstandbediening voor de poort te ontvangen. Je betaalt dan 75€. Bij het geheel intake inleveren van de ab, ontvang je 50€ retour.

Wedstrijden

Misschien is het jouw droom om (op hoog niveau) wedstrijden te rijden en kun je niet wachten hiermee te beginnen. Of misschien heb je die ambitie nog helemaal niet òf ligt het nog erg ver voor je. Allemaal zijn helemaal ok. De ervaring leert wel, dat als alles helemaal lekker gaat, dat je uitdaging zoekt en jezelf wilt testen op waar je staat en of je vooruit gegaan bent.

Dat is ook waar het om zou moeten gaan bij het rijden van wedstrijden. Jezelf - met jouw paard- als combinatie uitdagen om onder bepaalde omstandigheden, op de vaardigheden, (die jouw paard leniger en sterker maken en waar je zo hard op hebt getraind), te testen.

Het mag nooit het hoofddoel zijn, het draait om het proces, dat is waar je leert en waar je van geniet. Hou dat dan ook altijd in gedachte, anders zul je altijd bedrogen uitkomen.

Winst is leuk, geweldig zelfs soms! Maar de lessen zitten net zo goed in teleurstelling en frustratie. En juist deze transparantie is waar wij als Equinova's Dreamteam voor staan. Sport is emotie, met euforie en verdriet, dat is wat sport nu juist zo mooi maakt. Wanneer je wedstrijden rijdt, zul je beiden ervaren en alle emotie hoort er bij en is ok.

Na de eerste 3 maanden van jouw Lease-traject, behoren het rijden van de wedstrijden tot de mogelijkheid. Ten minste als je hier klaar voor bent. Samen met jouw instructeur bepaal je of het al zo ver is.

Wanneer je voor het eerst wilt starten met wedstrijden zul je lid moeten worden van een vereniging (naar keuze) en van de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie. Bij jouw Dreamteam-leden kun je vragen wie er waar lid is en waarom. Vervolgens kun je bij de KNHS een startpas aanvragen, je zoekt dan op de naam van het paard en je krijgt zo een combinatienummer. Met dit nummer kun je je ook via de KNHS inschrijven voor zowel online (t/m M2) als offline wedstrijden.

Je rijdt maximaal 2 wedstrijden (= 4 proeven) per maand op een andere locatie (offline) en maximaal 2 proeven online. Of, als je niet gemakkelijk de mogelijkheid hebt om offline te starten, dan rijdt je maximaal 4 proeven per maand online. Hiervan rij je 2 proeven buiten je lessen om, zodat er voldoende ruimte blijft voor instructie.

Eens per kwartaal is er een Dreamteam wedstrijd, op die dagen wordt er met elkaar naar oplossingen gezocht voor transport, waardoor je toch offline zou kunnen starten.

Uitgangspunt is dat je 1 klasse per seizoen (zomer of winter) doorloopt. Promoveren doe je in overleg met jouw instructeur, zij bepaalt of jullie hier klaar voor zijn. Om te promoveren dien je in ieder geval 2 winstpunten offline gereden te hebben.

Voor iedere wedstrijd, zowel online als offline, dien je het paspoort van het paard bij je te hebben. Dit zul je 24 uur van te voren per app moeten melden dat je dit nodig hebt. Na gebruik lever je deze direct weer netjes in, wees er zuinig op!

Wanneer je thuis een proef online wilt starten, dan dien je ook dit minimaal 24 uur van te voren te melden aan de gehele groep, zodat iedereen er rekening mee kan houden dat op dat moment de baan even niet beschikbaar is.

Wanneer je jouw protocol hebt terug gekregen (zowel online als offline), dan app je deze door in de Dreamteam-app. Helemaal leuk is als je hier direct een leuke foto van deze wedstrijd of het protocol en eventuele linten bij stuurt.

Wanneer je op wedstrijd gaat, dan ben je het visite kaartje van Equinova. Je dient je dan ook keurig te gedragen naar andere mensen, officials, jouw grooms en familie, maar bovenal ook jouw paard! Daarnaast dienen jullie er vlekkeloos uit te zien, volledig in tenue (tenzij 25'+ en verzorgd) en met ingeknotte manen met naald en draad.

Tot slotte hier voor jou een:

“Wat neem ik mee op wedstrijd- lijst”

Voor je op wedstrijd kunt:

- Toestemming Nicky
- Indien nodig onderling ruilen van dag
- Wedstrijd inschrijven
- Vervoer regelen
- Hulp regelen

Algemeen:

- Paspoort paard (Zijn alle inentingën nog in orde?)
- Paspoort ruiter
- Proevenboekje/ KNHS proeven app (op jouw smartphone)
- Startpas (online nr uit je hoofd kennen)
- Startlijst (avond ervoor nog eens checken)
- Hoe laat moet je weg? Rijden met een trailer duurt langer, reken dit mee. Je moet minimaal 1 uur van te voren aanwezig zijn.
- Papieren auto + trailer
- Portemonnee met geld
- Trailer correct aangekoppeld + verlichting doet het

Vorbereidingen:

- Poetsspullen
- Hoevenkrabber
- Elastiekjes (kleur manen paard)
- Vlechtdraad (kleur manen paard) + Naald
- Schaar
- Antiklit-pray
- Hoevenvet
- Leer poetsspullen
- Handdoek
- Proef uit jouw hoofd leren

In de trailer:

- EHBO kit (betadine in ieder geval)
- Emmer + Jerrycan met water
- Vol hooinet
- Borstels & Hoevenkrabber
- Reserve Halster + Touw (Paniekssluiting)
- Longeerlijn
- Schaar/ Mes
- Opstapkrukje
- Snoepjes/ suiker /appel paard
- Elektrolyten wanneer het paard veel zweet
- Voer indien langer van huis of om elektrolyten toe te dienen
- Vliegenspray (seizoen)

Transport paard:

- Beschermers
- Deken (vliegen of wol of fleece = weersafhankelijk)
- Halster/ Touw (Panieksluiting)

Voor de ruiter:

- Witte rijbroek + Riem
- Trainingsbroek voor over witte broek
- Wedstrijdshirt
- Sport BH + Niet doorschijnend ondergoed
- Plastron + Speld
- Wedstrijdjasje
- Gelukssokken 😊
- Laarzen + Sporen (gepoetst!)
- Cap
- Zweep
- Witte handschoenen
- Haarnetje/ knotband/ ect.
- Borstel/ Haarlak/ Etc.

Voor het paard:

- Hoofdstel (gepoetst!)
- Zadel met beugels (gepoetst!)
- Singel (gepoetst!)
- Zadeldekje (schoon)
- Bontje/ Gelpad (indien dat bij de normale optooming behoort)
- Beenbeschermers (schoon)
- Zweetdeken
- Oornetje (optioneel)
- Hoofdstel-nummer

Belangrijk:

- Bij warm weer/ veel zweten, direct na rijden elektrolyten toedienen! (in slobber bijvoorbeeld)
- Bij warm weer/ veel zweten, paard afkoelen en niet toedekken!
- Bij paard inladen; eerst achterstang dicht, dan pas voor vastzetten!
- Bij paard uitladen; eerst losmaken, dan pas stang weghalen!
- Je bent ons visitekaartje, zorg dat je dit ook uitdraagt naar mens en paard!
- Heb plezier, het is jouw hobby, dat is doel nr 1, ook voor jouw Lease-paard! Have fun & enjoy!

Buitenrit

Wanneer je samen met jouw Lease-paard bent uitgegroeid tot een combinatie, dan zou het hartstikke leuk zijn om dit eens te testen tijdens een buitenrit. Niet alleen is dit voor jou genieten, maar voor jouw Lease-paard is dit natuurlijk een welkome afwisseling!

Of je hieraan toe bent dien je te overleggen met jouw instructeur en moet altijd overlegd worden, iedere keer opnieuw.

Je kunt hier naar het bosje, of met de trailer naar bijvoorbeeld de Rucphense hei. Eens per kwartaal plannen we een Dreamteam buitenrit, ook dit zou een mooi moment zijn om mee op pad te gaan.

Je mag nooit alleen, dus zoek een maatje, het liefst een ervaren combinatie.

Buiten rijden kan heel spannend zijn, doe het rustig aan. Controle = plezier. Bij warm weer/ veel zweten, direct na het rijden elektrolyten (in slobber bijvoorbeeld) toedienen! Ook het paard afkoelen en niet toedekken!

Transport

Het is nog al iets om paarden aan een ander over te geven en zeker als dit gaat om transport om bijvoorbeeld op wedstrijd of buitenrit te gaan.

De volgende voorwaarden zijn van toepassing:

- Altijd vragen en overleg over hoe het geregeld is
- Deugdelijke trailer (jaarlijks gekeurd), met reservewiel en krik
- Iemand die kan rijden met E-rijbewijs en ervaring
- Altijd veilige hooizak gevuld met hooi
- Jerrycan met water mee, weer of geen weer
- Sneeuw/ ijzel/ harde wind = niet weg
- Paspoort moet mee bij transport
- EHBO-kitje en hoevenkrabber in de trailer
- Reservehalster en touw in de trailer
- Bij paard inladen; eerst achterstang dicht, dan pas voor vastzetten!
- Bij paard uitladen; eerst losmaken, dan pas stang weghalen!
- Je bent ons visitekaartje, waar je ook bent, zorg dat je dit ook uitdraagt naar mens en paard, ook in de auto!
- Neem de tijd om te laden en rijden (met trailer doe je er echt langer over, reken dit mee in de reistijd)

Dreamteam & kleding

Als deelnemer aan het Lease-traject ben je direct ook opgenomen in het Dreamteam. In het Dreamteam helpen en steunen we elkaar bij het behalen van onze doelen en bereiken van onze dromen.

Niet iedereen droomt van hetzelfde en dat is helemaal ok. We steunen elkaar door dik en dun en kijken altijd naar mogelijkheden.

Nu je bij het Dreamteam hoort, kom je in de Dreamteam- groepsapp, waarin alle belangrijke informatie wordt gedeeld, zoals de geplande evenementen.

Eens per kwartaal vind er namelijk een Dreamteam-wedstrijd plaats waaraan je mee kunt doen (als het zo ver is). De een rijdt mee, de ander zorgt voor vervoer, weer een ander maakt foto's en er is begeleiding om je te helpen bij het losrijden.

Ook is er eens per kwartaal een Mastermind, van een houding- & zit-clinic, tot een avond brainstormen en doelen stellen, tot sportpsychologie, het komt allemaal aan de orde.

Daarnaast is er eens per kwartaal een uitje, zoals de KWPN hengstenkeuring in Den Bosch, of een heerlijk etentje, of een leerzame trip naar de voerfabriek, of een paardenbingo. Het kan allemaal:-)

Wanneer je toffe ideeën hebt over wat jij erg leuk en leerzaam zou vinden om te doen met het Dreamteam, aarzel niet en zet deze op de mail.

Als lid van het Dreamteam kom je ook op de Equinova website te staan. Je dient dan ook (binnen jouw eerste maand) een stukje tekst over wie je bent en wat jouw dromen zijn -met een leuke foto van jouw Lease-paard natuurlijk- in te leveren per mail. Deze kun je op een later tijdstip altijd weer aanpassen.

Wat voor het team heel erg belangrijk is, is dat iedereen zich veilig voelt. Zonder veiligheid kun je niet leren. We hebben te maken met allemaal dames die de kleinste nuances aanvoelen. Een grapje, een opmerking, zelfs een blik alleen al kan zorgen voor onzekerheid en alles wat hier mee gepaard gaat.

Geef het goede voorbeeld, geef elkaar complimenten, luister, richt je op de positieve aspecten van iemand en trek iemand uit de put als dit nodig is. We zijn allemaal wel eens op dit punt, niemand uitgeloten. Behandel een ander zoals je zelf behandeld wil worden en draag elkaar als team. Een team waarin iedereen mag zijn wie ze is.

Dit echte Dreamteam gevoel staat erg hoog in het vaandel bij Equinova en dit is ook exact wat we uit willen dragen naar de buitenwereld, dit zit niet enkel in kleding, maar in jouw hele houding, dus let hier op.

Wanneer het team op pad gaat is het herkenbaar. Bij het ingaan van jouw 2e Lease-traject ontvang je daarom een Equinova's Dreamteam polo in jouw maat. Wat zou er nog meer in het verschiet liggen? Misschien wel een hele garderobe!



Social Media

Equinova is actief op Social Media, voornamelijk op Facebook & Instagram. We zoeken dan ook altijd weer naar leuke, nieuwe, interessante, grappige, maar soms ook verdrietige (zoeken we niet naar, maar hoort er wel bij) content.

Alle foto's (wel goede kwaliteit en juiste moment in de beweging etc) en teksten, van alles dat jou bezig houdt is dan ook van harte welkom. Het wil niet zeggen dat we alles plaatsen, maar zien en horen graag jouw verhaal. Heb je goede ideeën? Zou je graag een "take-over" doen, graag!



In ieder geval zien we iedere keer dat je op pad bent geweest; op wedstrijd, clinic, buitenrit, oefencross etc graag een leuke foto van jullie, met de uitslagen cq samenvatting erbij, tegemoet.

Equinova staat voor transparantie. Dat wil zeggen, zonder filters, gewoon zoals het is. Sometimes you win & sometimes you loose. Ook dat hoort er bij en dat laten wij ook zien. Juist dat is een inspiratiebron voor velen. Hoe ga je hier mee om en hoe zet je het om naar iets positiefs. Dus ook minder goede punten worden gedeeld, er is namelijk altijd een les te leren en daardoor vind je de drive om door te gaan.

Als lid van het Dreamteam kom je ook op de Equinova website te staan. Daarnaast stellen we je aan de hand hiervan voor op SM.

Je dient dan ook (binnen jouw eerste maand) een stukje tekst over wie je bent en wat jouw dromen zijn -met een leuke foto van jouw Lease-paard natuurlijk- in te leveren per mail. Deze kun je op een later tijdstip altijd weer aanpassen.

Ook ben jij zelf waarschijnlijk een diehard SM-gebruiker:-) Wat Equinova en het Dreamteam onwijs zou helpen om bijvoorbeeld meer sponsors te krijgen (en dat is voor iedereen, inclusief jijzelf, natuurlijk hartstikke tof!) is het volgende:

1. "Check in" iedere x dat je bij Equinova bent, of bijvoorbeeld bij de wedstrijdlocatie waar je op wedstrijd bent.
2. Zorg voor een smetteloze uitstraling, waarbij teamkleding de voorkeur heeft.
3. Maak een mooie, professionele foto in het juiste moment van de beweging of kies een hele gekke, lieve of schattige foto. Kies voor iets dat emotie oproept bij mensen.
4. Benoem in de #... of @... De merken die je gebruikt, bijvoorbeeld een dekje van @Anky, of rijbroek van @Pikeur.

Maar vooral onze sponsors:

of @jelleroozenfotografie bij foto's door Jelle gemaakt.

of @jokerthehorsesimulator bij ervaringen opgedaan met Joker.

of @wowsaddles bij de paarden waar een Wowzadel op ligt

of @kerrysharp bij de paarden waar een Wowzadel op ligt

En natuurlijk:

of @equinova_happyathletes wanneer je hier weer heerlijk hebt gereden of weer iets geleerd hebt in de les.

Op deze manier zorgen we er met elkaar voor dat het voor toffe merken interessant wordt om ons als Dreamteam te sponsoren!



Extreme weersomstandigheden

De weersomstandigheden veranderen, heftige stormen en hittegolven komen steeds vaker aan bod. Dit maakt dat soms de normale gang van zaken wordt belemmerd en er een afwijkend protocol geldt.

In grote lijnen hierover het volgende:

- * Windkracht boven de 7 = niet op pad met de trailer.
 - * Ijzel & sneeuw = niet op pad met de trailer.
 - * Ijzel, sneeuw & bevroren ondergrond = niet op de paddocks en pas in molen als deze is vrijgemaakt.
 - * Temperaturen boven de 30' = niet trainen tussen 12u & 20u, dus ook niet op wedstrijd.
 - * Temperaturen boven de 35' = algeheel vervoersverbod.
- Veiligheid van mens en dier staat te allen tijde boven al het andere, Equinova bepaalt.

Denken in oplossingen

Niet altijd gaat alles vanzelf. Er zal vast een keer iets zijn waarbij je niet direct in de jubelstemming bent. Dat kan en hoort erbij.

Nare dingen als:

- Een geblesseerd paard
- Geen tijden meer beschikbaar om lessen in te boeken
- Jouw lease-collega die niet kan of wil ruilen

Hoe je hier mee om gaat is wel van heel groot belang. Klagen of steun zoeken bij iemand, die niets kan veranderen aan de situatie, draagt hier absoluut niet aan bij en je zorgt zo voor verdeeldheid.

Bij Equinova denken we in oplossingen:

- * Wat kan IK nu doen om dit beter te maken?
- * Wat kan IK in het vervolg doen om dit te voorkomen?
- * Bij wie moet IK zijn om dit op te lossen?
- * Praten helpt, mits dit met de persoon in kwestie is.

Slotwoord

Allereerst wil ik je danken dat je dit hele boekwerk hebt doorgenomen. Je bent nu op de hoogte van het hele concept, gooi deze map niet weg, maar bewaar het en gebruik het als naslagwerk.

Ik hoop dat je jezelf goed realiseert dat je te maken hebt met een heel bijzonder dier van vlees en bloed. De ervaring leert dat -hoe goed de bedoelingen ook- bij succes, maar ook bij frustratie, daar soms aan voorbij gegaan wordt.

Neem eens de tijd je te verplaatsen in het paard zelf.

Hoe is het om iedere dag hetzelfde te moeten trainen? Zou jij achter de lopende band willen werken?

Wanneer je nauw samenwerkt met een collega en deze komt sjagrijnig binnen, heb jij dan zin in die dag?

Stel dat je duidelijk laat merken dat je ergens geen zin in hebt, door je om te draaien en je rug toe te keren. Wil je dan toch overgehaald cq gedwongen worden?

Als je iets niet snapt en iemand legt het telkens op dezelfde manier uit, maar gaat steeds harder schreeuwen, snap je het dan wel?

Kortom, verplaats je regelmatig in het paard, wissel vaak af in de training, heb geduld. Heb je een rotdag achter de rug? Ga niets serieus doen, maar geniet van elkaar.

Wees dankbaar naar jouw Lease-paard, ook deze heeft geduld met jou. Zie het als iemand met zijn of haar eigen behoeften, zoals affectie en voorzie hier in.

Ik wens je heel veel liefde & plezier. Ik hoop dat al jouw dromen uit mogen komen.

Liefs, Nicky