

Stage- Manual

Equinova



Nicky Star

Eerste druk, Zomer 2020

Stage- Manual

Equinova

Leergierige stagiair (to-be),

Je staat op het punt jouw stage te beginnen @Equinova. Hopelijk heb je niet gekozen voor Equinova vanwege de afstand, maar voor de; diversiteit, de relatie tussen paard en mens, alle andere technieken naast het rijden, de velen lessen waarbij je mee kunt kijken en de fijne werksfeer.

Equinova staat voor een ieder die zijn of haar dromen waar wil 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, het rijden van Z - of misschien wel- Grand Prix wedstrijden of van jouw hobby jouw werk maken is, bij Equinova ligt de basis voor al deze dromen!



Ben jij er klaar voor?

Dit manual is bedoeld om jou te helpen het best mogelijke uit jezelf te halen. Ook is het bedoeld om er voor te zorgen dat je op de hoogte bent van de visie van Equinova en dat al jouw werkzaamheden duidelijk zijn.

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

Ik wens je veel lees plezier en vergeet niet dat het jouw leertraject is waar je de rest van je leven mee vooruit kunt!

Liefs, Nicky Star

Stage- Manual

Equinova

Inhoudsopgave



Visie & Missie	blz 4
Stage-traject	blz 5
Pijlers van Equinova	blz 6 & 7
Weekschema & Groepsapp	blz 8
Wat moet je doen & wat mag je doen?	blz 9
Wat kun je leren?	blz 10
Equi-Agenda	blz 11
Trainingsschema & Fysiologie	blz 12-14
Fitte ruiter & Openingstijden	blz 15
Huishoudelijke zaken	blz 16
Wedstrijden & Transport	blz 17
Wedstrijd Checklist	blz 18 & 19
Dreamteam & kleding	blz 20
Social Media	blz 21
Weersomstandigheden & Denken in oplossingen	blz 22
Slotwoord	blz 23

Visie & Missie

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

Toch heb ik door hard werken, knokken en doorzetten mijn dromen waar gemaakt. Van een eigen trainingsstal met super toffe paarden, tot het rijden van Grand Prix met een zelf (eerst onhandelbaar) opgeleid paard, tot een heel Dreamteam vol met enthousiaste leerlingen. Al mijn dromen zijn uitgekomen!

Ik weet 100% zeker dat als ik dat kan, iedereen dat kan, ook jij. Nogmaals, ik heb niet die achterban, ik had geen geldboom en ook niet zo veel geluk. Sterker nog, pas op mijn 19e kocht ik mijn eerste paard.

Bloed, zweet en tranen heeft het gekost, maar ze waren het dubbel en dwars waard, ik leef mijn droomleven :-)

Nu besteed ik mijn energie aan het helpen van anderen hun dromen waar te maken. Maar dan wel aan mensen die hier echt helemaal bereid zijn voor te gaan. Dit doe ik door mijn eigen paarden beschikbaar te stellen voor lease bijvoorbeeld, maar ook door te jureren of mijn bedrijf als leerbedrijf beschikbaar te stellen voor jou.

Respect voor mens en dier staat bij Equinova boven alles. De paarden kiezen niet voor dit leven, dat doen wij voor hen. Verplaats je dan ook telkens weer in het paard en behandel het zoals je zelf behandeld zou willen worden.

Maar ook ieder mens verdient het met respect behandeld te worden, stel jezelf open, wees leergierig, stel vragen, ben echt aanwezig, maak aantekeningen. Niemand zal hier achter je aanlopen, het is jouw leertraject waarin je alles kunt leren, mits je hier zelf helemaal voor gaat.

Dan -en alleen dan- zal ook jij jouw plek verdienen in de prachtige, professionele paardenwereld. Succes!

Liefs Nicky



Stage-traject

Er zijn verschillende stage trajecten, afhankelijk van de opleiding waaraan je deelneemt. Van MBO niveau 2 tot 4, tot HBO. Van Dier tot Paraveterinair tot Marketing & Evenementen, het kan allemaal bij Equinova.

De een loopt maar 1 dag in de week stage, de ander een half jaar fulltime. De een is net begonnen en heeft nog helemaal geen ervaring met paarden, de ander is een doorgewinterde rot in het vak. Met elkaar als team zul je alle klussen moeten klaren, dus heb geduld met elkaar, help elkaar en stimuleer elkaar. Maar vooral ook, maak plezier!

Hoe je jouw tijd hier bij Equinova zult ervaren heb je helemaal zelf in de hand. Je kunt je verschuilen en wegkruipen en zo ongezien doen wat je geacht wordt te doen, of je kunt je helemaal inzetten, er helemaal voor gaan en jouw stage met veel plezier doorlopen, bergen geleerd hebben, nieuwe vrienden gemaakt hebben en misschien zelfs wel een (bij)baan hier bemachtigen, je zult in ieder geval niet de eerste zijn!



Onzekerheid is vaak de grootste dooddoener, gooi het overboord, het werkt je zo tegen. Wat is nu het ergste dat er kan gebeuren als je iets vraagt of initiatief neemt? Hier zul je niet worden uitgelachen, uitgekafferd of genegeerd, hier zijn we blij als je iets vraagt. Steker nog, je mag pas weg iedere dag nadat je ten minste 1 goede inhoudelijke vraag hebt gesteld. En initiatief? Dat is waarmee je echt het verschil maakt!

Ook bij Equinova moet gewerkt worden, soms zelfs hard gewerkt, dat hoort erbij. Maar ook is hier erg veel ruimte om te kijken, te doen en te leren. Want dat is ten slotte waarvoor je hier bent. Om te ervaren hoe het bedrijfsleven er straks uit zou kunnen zien voor je.

Pijlers van Equinova

Equinova biedt de volgende diensten aan:

- * Lease
- * Instructie
- * Pension
- * Training

Iedereen die hier aan deelneemt, wordt automatisch lid van ons Dreamteam.

Bij een **Lease-traject** krijgen mensen 3 vaste dagen per week de beschikking over een van de Equinova paarden. Dit zijn vaak hoog opgeleide paarden waar de mensen veel van kunnen leren. Een Lease-traject gaan mensen telkens aan voor een periode van 3 maanden. De ervaring leert echter dat iedereen blijft, sommigen leasen hier al jaren hetzelfde paard en sommige zelfs 2 tegelijkertijd! Een echte succesformule dus:-)

Tijdens zo'n Lease-traject krijgen de deelnemers iedere week les. 1 dag per week trainen ze zelfstandig en 1 dag per week doen ze iets anders met het paard, zoals werken vanaf de grond of een buitenrit. Dit om het leuk en afwisselend te houden voor het paard.

Vaak zijn er 2 mensen die het paard leasen. Ook is het mogelijk voor hen om wedstrijden te rijden, dit kan offline (door op wedstrijd te gaan), of online (dan film je thuis een proef).

Voor jou is van belang dat het Equinova- Lease- paard verder goed wordt verzorgd en dat het niets te kort komt. De training wordt dus gedaan door de deelnemers. Hierbij kun je kijken en je kunt na afloop vragen stellen. Uiteraard kunnen ze ook aan jou vragen stellen over dingen als: heeft het paard al gegeten? Is het buiten geweest? Weet je waar bepaalde spullen zijn? Enz.

Bij een **Instructie-traject** krijgen mensen wekelijks, om de week of maandelijks les. Dit doen zij in sommige gevallen op een Equinova- paard, maar veel al op hun eigen paard. Ze komen dan ergens anders vandaan met de trailer naar hier.

Het paard moet dan ook in- en uit de trailer geladen worden, hierbij zou jij mooi een handje kunnen helpen. We willen dat iedereen zich welkom voelt bij Equinova. Vraag dan ook altijd of je kunt helpen en wat je kunt doen. Bij deze trainingen mag je mee kijken en vragen stellen na afloop.

Bij een **Pension-traject** stallen mensen hun eigen paard bij Equinova. Eigenlijk gaat dit altijd gepaard met instructie cq training van minimaal 2 keer per maand. De redenen dat mensen hier hun paard willen stallen zijn voornamelijk de fulltime service, het vele buiten zijn van de paarden, de instructie en de sfeer.

Jij zorgt er voor dat het de Pension- paarden aan iets ontbreekt, dat iedereen zich welkom voelt en dat er gecommuniceerd wordt mocht er iets mis zijn. Je mag bij alle trainingen kijken, zowel in de les als wanneer zij zelfstandig trainen.

Alle lessen worden online ingeboekt op een dag en tijdstip dat het deelnemers past. Dat kunnen ze via onze website doen: <https://www.equinova.nl/online-les-inplannen/>

Ze kunnen kiezen uit meerdere Equinova instructeurs. De een is niet beter dan de ander, soms is er gewoon meer een klik met iemand. Ook heeft iedere instructeur zijn of haar eigen expertise of dagen cq tijdstippen die beter kunnen passen. Zo kan er geleest worden 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.

Bij een **Training- traject** wordt een paard hier gestald door de eigenaar en nemen wij de training voor onze rekening. Dit kan zijn om vele redenen, zoals probleemgedrag, uitbrengen op wedstrijden, zwangerschap, zadelmak maken enz.

Ook hier zorg jij ervoor dat het dit trainingspaard aan niets ontbreekt, je mag meekijken met de trainingen en misschien wel zelf iets overnemen, afhankelijk of dit verantwoord is.

Weekschema en Groeps-app

Afhankelijk van de periode waarin je stage loopt, is er een werkrooster. Zo staan de paarden in de zomer op de wei en in de winter op de paddocks. In juli en augustus staan de paarden zelfs 's nachts op de wei.

Om ervoor te zorgen dat er voor iedereen duidelijk is wanneer iedereen er is, is er een rooster. Kun je niet op de afgesproken dagen, dan laat je dit minimaal 1 week van te voren weten. Ben je ziek, dan probeer je dit zo snel mogelijk te laten weten. Ben je 's avonds niet lekker, stuur dan al een berichtje, dan kan hier rekening mee gehouden worden, want er wordt op je gerekend.

Ook is er een rooster met dag, week en maandtaken. Sommige klussen moeten iedere dag geklaard worden zoals de paarden buiten zetten, stallen en vegen. Sommige dingen gebeuren wekelijks zoals spinnenrag verwijderen. Weer andere dingen gebeuren maandelijks zoals onkruid spuiten in de zomer. Deze roosters kun je vinden in de kantine achter de bar.

Met elkaar als team verdeel je 's morgens de taken.

Ook kijk je verder vooruit. Misschien staat op maandag onkruid gepland terwijl het dan regent, misschien staat op dinsdag spinnenrag gepland, terwijl dan de zon schijnt. Uiteraard is het dan handig dit om te wisselen.

Wees collegiaal! Je tekent per dag af met jouw naam wat gedaan is, alles moet ook gedaan zijn. Als er om wat voor reden ook, iets niet (goed) gedaan is, dient dit gemeld te worden.

Wat heel belangrijk is, is dat er gecommuniceerd wordt. Voor alles dat voor jou van belang is hebben we een Stage- groepsapp. Hierin zitten alle stagiairs, maar ook de leidinggevendenden van Equinova.

Het lijkt misschien veel, maar vele handen maken licht werk. Alles kan in een mum van tijd gedaan zijn en wanneer dit zo is, is er ruimte voor leuk dingen, dus samen werken en schouders eronder!

Wat moet je doen?

Allereerst:

- Paarden voeren
- Paarden buiten zetten
- Stallen mest verwijderen, opschudden en opstrooien voor in de stal
- 2 stallen uitmesten
- Voer en drinkbakken controleren
- Vegen en blazen

Voor al deze handelingen zijn video's gemaakt welke je kunt vinden in de Stage-app

Daarnaast zijn er ook ander klussen zoals:

- Mest uit de paddocks verwijderen
- De wasplaats schoonmaken
- De hoefslag harken
- Spinnenrag verwijderen
- Molen vegen
- Jacobskruiskruid verwijderen
- enz. enz.

Van alle werkzaamheden is een lijst te vinden in de kantine, hierop staat ook vermeld wanneer deze gedaan dienen te zijn.

Per seizoen is er een ander rooster en volgorde van de werkzaamheden. Ook zijn er verschillende werkzaamheden die bijvoorbeeld alleen in de winter of zomer gedaan moeten worden.

Wat mag je doen?

Je mag bij alle trainingen mee kijken. Lessen, trainingen van de eigen paarden of van pension- en of lease klanten.

Maak met elkaar een goede planning om er zo voor te zorgen dat iedereen de kans krijgt om mee te kijken en te leren.

Daarnaast mag je van alles oefenen, vraag dan ook naar de mogelijkheden voor die dag.

Wat kun je leren?

Allereerst:

- Secuur en op tempo stalwerk uitvoeren
- De dagelijkse verzorging van de paarden
- Specifieke dingen als bandageren of vlechten
- Van alles omtrent voeren
- Groomen
- Marketing
- Cijfermatige zaken
- Communiceren
- Samenwerken
- Leiding geven
- Dressuurmatig trainen
- En nog heel veel meer!



Ook zijn er verschillende trainingstechnieken buiten het rijden om waar we bij Equinova mee werken, zoals:

- 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 ruiter op de rug.
- Lange teugel -> Het vervolg op het weken 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.
- Balkjes/ Springen -> Hiermee train je de coördinatie van het paard.

Door al deze technieken leer je wat je ziet combineren met je gevoel, je traint jouw oog, leert zien hoe het paard zijn lichaam gebruikt, leert hoe het paard leert, hoe je hem of haar kunt motiveren en hiervan is tijdens het rijden enorm veel winst te behalen!

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 wat je dromen zijn en hoe je die gaat behalen. 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:-)

Misschien heb je een eigen paard, misschien nog niet. Het maakt niets uit, de Angela is zo ingedeeld dat je dit toe kunt passen op jezelf met verschillende paarden, of op andere aspecten van je leven.

Want daar is het waar het ten slotte om gaat. Je wilt jezelf ontwikkelen, jouw dromen waarmaken. Is dit in de paardensport? Dan heb je hiervoor 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, bij jou ook?

Maar ook over afwisseling in de training, fysiologie etc. In het volgende hoofdstuk ga ik hier verder op in. Het eerste echte dat je leert bij Equinova en waar je nog heel erg lang, heel erg veel profijt van zult hebben als je dit stukje goed begrijpt.

Trainingsschema & 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:

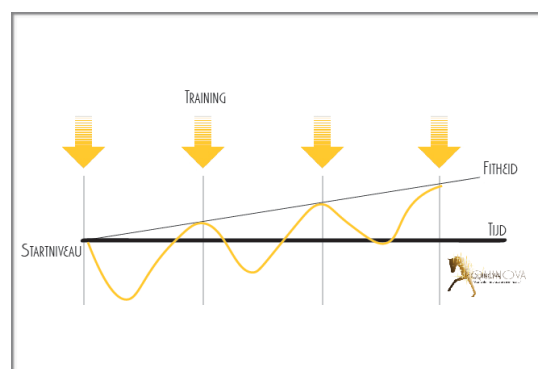
- * Coördinatie
- * Uithoudingsvermogen
- * Kracht
- * Snelheid
- * Lenigheid

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.

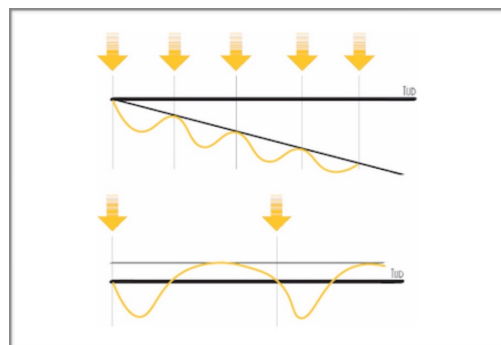
Wanneer je begint met trainen heb je een bepaalde basisconditie. Deze staat op de verticale lijn aangegeven. Doordat je voldoende zwaar traint, maak je het lichaam eigenlijk een beetje stuk. Hierdoor wordt de basisconditie in eerste instantie een beetje slechter, dit noem je de herstelperiode.



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.

Je maakt 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), heb je geen paard meer en worden doelen niet behaald en dromen niet nagestreefd.

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. Deze stoffen dien je aan te vullen, zo snel mogelijk na een zware training.

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.

Wij bij Equinova 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 de Dreamteamers 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’ 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

Er zijn een aantal huishoudelijke dingen, zoals:

- Melden als je klaar bent en naar huis wilt gaan
- Zie werk liggen, neem initiatief en geef het goede voorbeeld
- Rust tijdens de lessen en trainingen, niet storen
- Vragen na afloop
- Mest direct geheel verwijderen, zowel in de baan als elders, doe dit uit jezelf, ook als het niet van 'jouw' paard is, doe dit voor elkaar en klanten
- Tuig behorende bij de Equinova- paarden moeten worden onderhouden
- Dekjes met regelmaat wassen en uithangen
- Iets kapot? Dan dien je dit te melden en repareren indien mogelijk
- Zadelkamer op slot als je weggaat, sleutel in rechterlade
- Zand terug in de bak vegen zonder stro, haren ed
- Poetsplaats netjes leeg en geveegd achterlaten
- Dekjes opruimen naast de binnenbaan
- DRESSOIR opgeruimd achter laten bij vertrek
- Balken na gebruik opruimen
- Longeren ed gebeurt buiten in de 'loswerk/ longeer-bakken'
- Geen voer in de zadelkamer
- Je komt op veilige schoenen, niet op slippers! Met handschoenen.
- 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 er gereden wordt. Is dit zo vroeg dat er nog niet is gevoerd, dan krijgt het paard hooi uit een kruiwagen op de poetsplaats terwijl er gepoetst en gezadeld wordt
- Je ontvangt een code waarmee je de poort kunt openen en sluiten, hou deze voor jezelf. 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 en overige uitjes

De leuke dingen als wedstrijden zijn vaak in het weekend. Je hoeft in het weekend geen stage te lopen, maar door mee te gaan in het weekend kun je veel leren en je toont jouw bereidwilligheid.

Wanneer je mee op pad gaat, dan ben je het visite kaartje van Equinova. Je dient je dan ook keurig te gedragen naar andere mensen, officials, andere grooms en familie, maar bovenal ook het paard!

Dreamteamers kunnen ook thuis een proef online starten, op dat moment is de baan even niet beschikbaar en moet het stil zijn.

Transport

Het is nog al iets om paarden op transport te zetten om bijvoorbeeld op wedstrijd of buitenrit te gaan. Jij dient dit voor te bereiden en uit te kunnen voeren.

De volgende belangrijke voorwaarden zijn van toepassing:

- 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)

Tot slotte, om niets te vergeten bij het op wedstrijd gaan, hier een:

“Wat neem ik mee op wedstrijd- lijst”

Voor je op wedstrijd kunt:

- 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

Voorbereidingen:

- Poetsspullen
- Hoevenkrabber
- Elastiekjes (kleur manen paard)
- Vlecht draad (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 (Panieksluiting)
- 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 het paard!
Have fun & enjoy!

Dreamteam & kleding

Alle deelnemers aan de verschillende trajecten komen 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.

Voor de leden van het Dreamteam zijn er verschillende evenementen. Eens per kwartaal vind er namelijk een Dreamteam-wedstrijd plaats waaraan ze mee kunnen 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 hen 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:-)

Wat voor het team heel erg belangrijk is, is dat iedereen zich veilig voelt. Net zo goed als dit voor jou en al jouw medestagiairs geldt.

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 goed op.

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 als stagiair 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!

Equinova staat voor transparantie. Dat wil zeggen, zonder filters, gewoon zoals het is. Sometimes you win & sometimes you loose. Ook dat hoort er bij in de paardensport 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.

Ook ben jij zelf waarschijnlijk een diehard SM-gebruiker:-) Wat Equinova en het Dreamteam onwijs zou helpen om bijvoorbeeld meer sponsors te krijgen en nieuwe gemotiveerde stagiairs, is het volgende:

1. "Check in" iedere x dat je bij Equinova bent, of bijvoorbeeld bij de wedstrijdlocatie waar het team op wedstrijd is.
2. Zorg voor een smetteloze uitstraling.
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 iets geleerd hebt

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:

- Jouw stagiair-collega die niet kan of wil ruilen of de kantjes er van af loopt
- Redenen waarom je niet naar stage kunt komen
- Vervelende klusjes waar je geen zin in hebt

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 van Equinova en alles wat je te doen staat. 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 dan ook eens de tijd je echt te verplaatsen in het paard zelf.

Hoe ver jij het gaat schoppen met de paarden heb je helemaal zelf in de hand. Of dit nu om de sport gaat of dat je jouw geld wil verdienen in de paardenwereld, jij bepaalt hoe ver je komt.

Wil je professioneel de paarden in? Dan is er maar 1 ding heel belangrijk. Je moet je specialiseren in iets. Of dit nu het rijden, het groomen, massage, coaching, fotografie of wat dan ook is, is ook helemaal aan jou.

Maar 1 ding is zeker, aan meiden die stallen kunnen mesten is er een overschot, dus daar ga je niet van kunnen leven en wordt je ook niet gelukkig van.

Gebruik jouw stages dan ook om eens goed in de keuken te kijken, je af te vragen wat je hier nu leuk en interessant vindt, of juist helemaal niet en bepaal weer met zorg jouw volgende stageadres.

Maak geen makkelijke, maar slimme keuzes.

Ik wens je heel veel liefde & plezier. Ik hoop dat al jouw dromen uit mogen komen en dat je met plezier zult terugkijken op jouw stage bij Equinova.

Liefs, Nicky

