

BMI-grens paardrijden RSC Zeewolde

Al enige tijd wordt er in hippisch Nederland steeds meer gesproken over de gewichtsgrens bij het paardrijden.

Om onze prachtige sport goed te kunnen beoefenen is het belangrijk dat wij als ruiters en amazones ook fit en gezond zijn net als onze paarden. Naast het feit dat wij van onze paarden een bepaalde inspanning verwachten, is het belangrijk om onszelf ook fit en gezond te houden. We merken dat ons paardenbestand door de tijd heen wat veranderd is, en dat we momenteel minder grotere paarden in ons paardenbestand hebben.

Het paardenwelzijn blijft een terugkerend punt op de agenda, en de verandering in ons paardenbestand heeft ons doen besluiten om een nieuwe richtlijn in te stellen om bij ons te kunnen paardrijden. We gaan op 2 punten wat veranderingen doorvoeren. 1: is een BMI-grens instellen voor ruiters en amazones die bij ons paardrijden. De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. Een BMI tussen 18,5 en 25 is een gezonde BMI. 2: Is persoonlijke benadering, wanneer blijkt dat het paard moeite heeft met de ruiter/amazone maar deze nog wel binnen de BMI-grens valt. Hieronder een uitleg over de richtlijn om bij ons te kunnen paardrijden is:

- Met ruiters en amazones met een BMI van 26,5 of hoger gaan we in gesprek over de mogelijkheden. Per persoon wordt er gekeken naar je niveau en of je voldoende meezit met de beweging van het paard. Het paard mag geen hinder ondervinden van jou.
- Naast de BMI-grens wordt er ook per persoon door het instructieteam bekeken (ook wanneer je BMI niet te hoog uit valt) of je als ruiter/amazone voldoende mee zit in de beweging. De beweging goed kunnen volgen maakt veel verschil voor een paard. Het kan bijvoorbeeld zijn dat iemand een gezond BMI heeft maar tegen de beweging in zit en het paard hier toch hinder van ondervindt. Wanneer wij signaleren dat een ruiter/amazone niet voldoende mee zit in de beweging waardoor het paard daar hinder van kan ondervinden, gaan we met je in gesprek over de mogelijkheden.
- In beide gevallen behoudt RSC Zeewolde het recht om voor deze ruiters en amazones de lessen helaas stop te zetten (ofwel direct of na een periode, afhankelijk van de situatie) en een eventueel abonnement te beëindigen.

Wij beseffen ons dat dit een gevoelig onderwerp kan zijn voor sommige ruiters en amazones, echter voor het behoud van de paarden en hun welzijn stellen we deze richtlijn op. Wij vinden het belangrijk dat, naast de ruiters en amazones, de paarden ook plezier houden in het rijden. Overgewicht kan meerdere oorzaken hebben, graag willen wij onze ruiters en amazones vragen jezelf de vraag te stellen: of je nog wel op het paard moet stappen wanneer jij hiermee te maken hebt?

Wanneer blijkt dat je als ruiter of amazone te zwaar bent geworden om de sport goed te kunnen beoefenen kan het zijn dat je lidmaatschap daardoor (tijdelijk) stopgezet worden. Wanneer je weer op het juiste gewicht bent, ben je weer van harte welkom om bij ons deze fantastische sport te beoefenen. Zodat mens en dier beiden met plezier kunnen rijden.

Mocht dit het geval zijn en zit paardrijden er (voorlopig) niet meer in? Vraag gerust naar de les mogelijkheden naast het paard. Denk hierbij aan grondwerk/longeren e.d.