

# Paardrijden

Je kind zal bij elke soort sport genoeg water in de sporttas moeten inpakken. In het begin is comfortabele kleding en schoeisel genoeg voor paardrijles. Des te professioneler je kind de paardrijdsport beoefent, des te meer materiaal is er ook nodig. Normaal gesproken verschijnen de kinderen in hun rijkleding op de paardrijles en kunnen helaas in de meeste gevallen niet douchen na de tijd. Daarom heeft je kind geen douchespullen nodig in de sporttas.

## Wat in elke sporttas thuishoort

### Kleding

- Comfortabele sportkleding waarin je goed kan bewegen

### Lichaamsverzorging

- Klein handdoekje
- Deodorant (vanaf de puberleeftijd)
- Eventueel schone kleding voor de terugweg en een tas voor vieze kleding

### In de zomer

- Licht T-shirt
- Zonnebrandcrème (als een trip in de buitenlucht geplandstaat)

### In de winter

- Jas of dunne trui, die onder een bodyprotector voor het paardrijden past

### Overige

- Voldoende water
- Fruit, energiereep (na het sporten)
- Eventueel een wortel als snack voor het paard

## Schoenen en kleding voor paardrijles

- ✓ Paardrijcap, met de certificering CE EN 1384 of CE EN 14572
- ✓ Vaste paardrijlaarzen zonder professionele zolen
- ✓ Lange paardrijbroek
- ✓ Paardrij handschoenen
- ✓ Bodyprotector voor het paardrijden

## Schoenen en kleding voor voltige

- ✓ Gymschoenen met lederzolen
- ✓ Luchtig T-shirt
- ✓ Lichte broek



## Accessoires

- ✓ Haarelastiekje, haarspeldjes en eventueel haarnetje voor de knot (bij kinderen met lang haar)
- Eventueel een haarnetje voor de knot tijdens de voltige les

Bespreek bij de bezichtiging van de manege met de rijleraar wat je kind concreet nodig heeft, zodat je alle belangrijke dingen voor de paardrijles paraat hebt. Meer informatie vind je in ons artikel met het thema [paardrijden](#).