

Jazda konna

Tak jak w przypadku każdego sportu, na lekcji jazdy konnej twoja pociecha zawsze musi mieć ze sobą wodę. Początkującym do nauki jeździectwa wystarczy zwykła wygodna odzież i buty. Rzecz jasna, jeśli maluch złapie bakcyła, z czasem będzie potrzebować bardziej profesjonalnego stroju i akcesoriów. Zazwyczaj dzieci nie przebierają się przed zajęciami. W wielu stadninach nie ma też możliwości wzięcia prysznicza po lekcji, więc spakowanie kosmetyków i dużego ręcznika nie jest konieczne.

Co spakować do torby treningowej?

Odzież

- wygodne, funkcjonalne ubrania sportowe, zapewniające swobodę ruchu

Higiena osobista

- kmały ręcznik
- dezodorant (dla nastolatków)
- torba na brudne ubrania
- ew. ubrania na zmianę

Latem

- przewiewny T-shirt
- krem z filtrem przeciwsłonecznym (jeśli lekcje odbywają się na dworze)

Zimą

- kurtka lub cienka bluza, pasująca pod jeździecką kamizelkę bezpieczeństwa

Inne

- woda
- owoc, batonik energetyczny
- marchewka dla konia

Nauka jazdy konnej – odzież i obuwie

- ✓ kask jeździecki zgodny z normami bezpieczeństwa VG1 lub PAS015
- ✓ solidne buty jeździeckie bez bieżnika
- ✓ długie, przylegające getry jeździeckie
- ✓ rękawiczki do jazdy konnej
- ✓ jeździecka kamizelka bezpieczeństwa

Woltyżerka – odzież i obuwie

- ✓ baletki gimnastyczne ze skórzaną podeszwą (nie gumową)
- ✓ luźna koszulka
- ✓ luźne spodnie



Akcesoria

- ✓ gumki i spinki do włosów
- ✓ ew. siatka do koka (w przypadku długowłosych dzieci)

Podczas pierwszej wizyty w ośrodku jeździeckim, dopytaj instruktorów, co jeszcze powinno mieć przy sobie dziecko, wybierając się na pierwsze zajęcia. Dodatkowe informacje znajdziesz w naszym artykule o [nauce jazdy konnej dla dzieci](#).