

PT 01.03 Dagbesteding, training en vrije beweging Praktijkaart, onderdeel van Training

Leerdoel

De student plant het dagbesteding/trainingschema van het paard zo dat het minimaal vier uur per dag van de box is. Vrije en/of semivrije beweging is een vast, dagelijks terugkerend gegeven in het dagbestedingsschema.

Vooraf weten: (kennis van...)

Vooraf weten / kennis van: Uit de Gids voor goede Praktijken Paard:

Paarden in **individuele huisvesting** (op box) krijgen dagelijks minimaal 4 uur beweging buiten de box, tenzij dit niet mogelijk is door specifieke omstandigheden zoals een gezondheidsrisico, ziekte of gebrek.

Wat wel jammer is, is dat de GvGP niet aangeeft dat het hier feitelijk om 4 uur vrije beweging gaat. Vier uur van de box zou namelijk ook kunnen betekenen dat je goed bezig bent wanneer je het paard dagelijks 4 uur in de lessen laat lopen. Dus naast de lessen en andere trainingszaken zou elk paard minimaal 4 uur vrij moeten kunnen bewegen in een paddock of op een weide.

Beweging

De dagbesteding van een paard, met andere woorden de combinatie van stalling, verzorging, vrije beweging en training is belangrijk. Aanbevolen wordt beweging te geven in de vorm van training en 4 uur paddock/weidegang.

Vrije beweging krijgen paarden nooit teveel. Maar per paard blijft het wel maatwerk en mag geen extra risico's opleveren voor het paard. Sommige paarden moeten echt langer naar buiten, alles afhankelijk van de behoeften en mogelijkheden van het paard en bijvoorbeeld de weersomstandigheden.



PT 01.03 Dagbesteding, training en vrije beweging Praktijkaart, onderdeel van Training



Beweging is essentieel voor de gezondheid van een paard. Beweging bevordert de circulatie in het bloedstelsel en het lymfestelsel, waardoor beide effectief werken. De circulatie van lichaamsvloeistoffen bevordert ook de spijsvertering, de darmwerking en het afvoeren van afvalstoffen, onder andere via zweet. Het ademhalingsstelsel wordt beter ontwikkeld, waardoor ook de aanvoer van zuurstof naar spieren verbetert. De spieren worden gestimuleerd, waardoor ze soepel worden en in goede conditie blijven.

Beweging heeft ook een positief effect op het mentaal welbevinden van het paard, van hangen wordt je lusteloos, van beweging krijg je conditie, energie en zin!

Vooraf kunnen

Zie voorgaande kaarten en [PT Vrij Werk](#).

Waarom

Paarden zijn vluchtdieren, door beweging blijft het lichaam, het bewegingsapparaat op conditie. Veel bewegen is essentieel voor de gezondheid. Een paard zonder de conditie om te vluchten functioneert niet meer als normaal paard, in de natuur is het dan gewoon afgelopen. Daarom geven we het paard naast de dagelijkse training zo veel als mogelijk de kans om te lopen. Vrije of semi-vrije beweging (b.v. stapmolen of wandelen aan de hand) noemen we dat.

Werkomstandigheden

Het werk wordt moeilijker wanneer er gebrek is aan ruimte/ faciliteiten voor vrije beweging. Wat kan er wel? Is wandelen wel mogelijk...? Creatief management is een vereiste voor paardenhouders met weinig faciliteiten. Een klinisch Etholoog kan adviseren, weet welke compensatiemaatregelen er wel mogelijk zijn.



PT 01.03 Dagbesteding, training en vrije beweging

Praktijkaart, onderdeel van Training

Waar

Afhankelijk van de activiteit.

Wanneer

Volgens het 'dag- bestedingsschema'

Waarmee

Afhankelijk van de activiteit.

Werkomschrijving

Maak een 'dag- bestedingsschema' (zie onderstaande schema's) voor alle dagen van de week voor je eigen paarden of voor de paarden van je werkplek of stagebedrijf. Breng alle beweging en activiteit in kaart. Hou je al voldoende rekening met de natuurlijke behoeften van het paard zoals omschreven in de Gids voor Goede praktijken.

Hou bij het opstellen van een (nieuw) dagbestedingsschema rekening met vaste activiteiten die op de planning van de manege staan. Wanneer loopt het paard in de lessen, is er een cursus of komt de hoefsmid?

Zorg dat het paard (in jouw schema) dagelijks minimaal 4 uur buiten de box is en dan liefst vrije of semi-vrije beweging en/of training krijgt. Volgens de Gids voor goede praktijken hoort het rijden van het paard, het lopen in de lessen en het op zondag wandelen met de kindergroep in het bos er allemaal bij. Wil je het welzijn optimaliseren dan geef je de paarden minsten 4 uur vrije beweging.

Een paard dat van de box..., 4 uur naar de paddock gaat met een vriendje en weer terug... naar de box gaat, heeft wel voldoende tijd buiten de box besteed maar let op, misschien nog geen kilometer gelopen! Heel veel paarden staan buiten op de paddock alleen maar een beetje te suffen, in de zon, wind en regen... Prima voor de weerstand, sociale contacten en goed voor de vitamines maar niet voldoende om conditie te krijgen of bewaren.

Een paard dat leeft in een hit actief stal zal heel hoog scoren op de lijst 'vrije beweging'. Let op dat ook het hit-actief paard minstens een uur per dag arbeid in de vorm van semi- vrije beweging of training krijgt. Zelfs van het wonen in een hit actief stal krijg je **niet heel veel** conditie.

Bij een goed ingericht 'paddock paradise' lopen de paarden meer maar voor het verkrijgen van een sportconditie niet voldoende.

Het paard krijgt voldoende afleiding **volgens de huidige richtlijnen** wanneer hij 4 uur per dag buiten de box besteed (meer mag NATUURLIJK ook). Volgens wetenschappers wil je feitelijk van die 4 uur beweging, vier uur vrije beweging maken.



PT 01.03 Dagbesteding, training en vrije beweging

Praktijkaart, onderdeel van Training



We gaan er vooralsnog van uit dat een paard op **een gezonde (natuurlijke) basisconditie** blijft wanneer hij per dag minimaal 10.000 stappen doet. Dat is ongeveer 10 km voor een gemiddeld paard. Allemaal goed!

ZIE in Lesboek 9 Tools en bijlagen; in BIJLAGE / [INVULDOCUMENT PT 00 SCHEMA DAGBESTEDING](#)

Verwerkingsvraag: een paard moet van de GvGP in ieder geval 4 uur per dag van de box zijn en ongeveer 10 km per dag lopen, welke van de onderstaande mogelijkheden spreekt jou aan? Meerdere antwoorden mogelijk.

- A) +/- 60 rondjes in de 40 x 20 rijbaan + een half uurtje wandelen of stapmolen en nog 1 a 2 uur naar de paddock of weide.
- B) 2 uur op buitenrit (5 km per uur gemiddeld) en dan naar de paddock.
- C) Een half uur werken aan de longe en een uurtje of 5 naar de wei en 's avonds 2 uur in de les lopen?
- D) In de ochtend een uur naar de paddock en 's avonds 3 uur in de lessen lopen.

Verwerkingsvraag: het paard van de burens loopt per dag gemiddeld 4 uur vrij buiten en 2 uur in de lessen. Hoeveel tijd besteedt het paard op de box per 24 uur?



PT 01.03 Dagbesteding, training en vrije beweging Praktijkaart, onderdeel van Training



Dagbesteding en totaal uren (semi) vrije beweging per paard per dag									
Vrije beweging	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
Weide									
+Paddock									
Semi-Vrije beweging									
Wandelen									
Grazen aan de hand									
Training									
Vrij werk									
Longeren									
Onder het zadel									
In tuig									
Diversen									
Stal met beweging									
Stal + uitloop									
Hit actief stal									
Pad. Paradise									
Beweging totaal =									
Box									
Groepsstal									
Totaal per dag	24	24	24	24	24	24	24	24	24

