



# WEDSTRIJDTIPS BIJ WARM WEER



## Goed voorbereid op wedstrijd met je paard

Warm weer vraagt extra aandacht voor de gezondheid van paard én ruiter. Met deze tips help je jouw paard comfortabel en veilig door de wedstrijddag.

### 1. THUIS VOORBEREIDEN



Neem voldoende drinkwater mee voor jezelf en je paard.



Overweeg elektrolyten bij langdurige inspanning of veel zweeten.



Laat je paard vooraf wennen aan water met een scheutje appelsap als hij op vreemd terrein slecht drinkt.



Plan je reis zodat je niet onnodig lang onderweg bent.

### 2. OP HET WEDSTRIJDTERREIN



Zoek schaduw voor jezelf en je paard.



Koel je paard regelmatig met water.



Bied je paard regelmatig drinkwater aan.



Let op signalen van hittestress:

- Overmatig zweeten
- Sloomheid
- Hoge ademhalingsfrequentie
- Verminderde eetlust

### 3. TIJDENS HET RIJDEN



Maak gebruik van zomertenuue waar toegestaan.



Vermijd onnodige inspanning buiten je proef of parcours.



Pas de warming-up aan de omstandigheden aan.



Houd trainingen en losrijden kort en effectief.

### 4. VERGEET JEZELF NIET



Drink voldoende.



Draag een pet, cap en luchtige kleding.



Gebruik zonnebrand.



Zoek regelmatig verkoeling op.



Een isotone sportdrink kan helpen verloren zouten aan te vullen.



### WANNEER MOET JE INGRIJPEN?

Neem direct contact op met een dierenarts als je paard:



Niet herstelt na inspanning



Blijft hijgen



Sloom of wankel wordt



Niet wil drinken



SAMEN VERANTWOORD  
GENIETEN VAN DE SPORT!

Kijk voor meer informatie en het complete hitteprotocol op:

[knhs.nl/hitteprotocol](https://knhs.nl/hitteprotocol)

