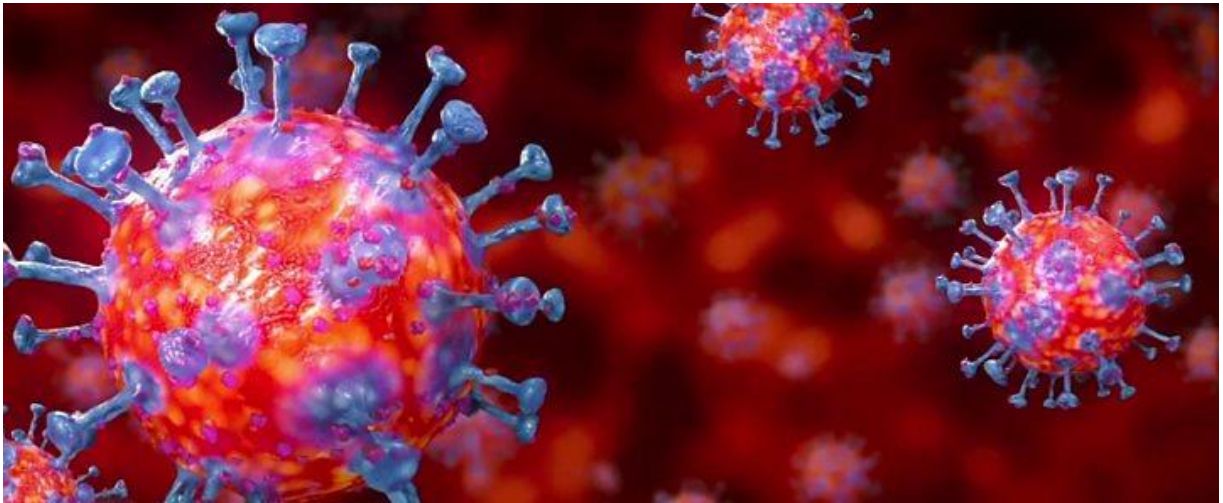


## Corona Zeiten...ausserordentliche Zustände erfordern ausserordentliche Massnahmen...



Noch vor wenigen Wochen haben wir uns auf den Frühling gefreut und auf die kommende ShowSeason...und jetzt? Innert wenigen Tagen und Wochen hat sich für uns alle die Welt komplett auf den Kopf gestellt. Unsere Nachbarländer haben bereits überwiegend Ausgangssperren verhängt und auch bei uns in der Schweiz wurden drastische Massnahmen ergriffen, welche uns und unsere Gewohnheiten massiv einschränken!

Aber diese Massnahmen wurden nicht «für lustig» ergriffen – ganz im Gegenteil – sie sind für unsere Gesundheit und die unserer Mitmenschen tatsächlich schlicht und einfach notwendig! Dem Coronavirus sind bereits tausende von Menschen zum Opfer gefallen und die Zahlen steigen noch immer täglich drastisch in die Höhe, das ist erschreckend, beängstigend und sehr traurig!

Leider gibt es scheinbar noch immer Leute, die den Ernst der Situation nicht begriffen haben. Leute, die sich über die Verordnungen des Bundesrats hinwegsetzen, sie ignorieren oder Auswege und Ausreden suchen um die gesetzten Grenzen auszureizen. Hört doch bitte auf damit und fangt an mitzudenken! Es geht hier nicht darum, Regeln aufzustellen, damit sie gebrochen werden können, es geht darum Menschenleben zu retten! Meins, Deins und das Deiner Freunde und Familienmitglieder. Und diese Regeln schützen uns!



Sicher hat jeder von euch Risikopersonen in seinem Umfeld: Eure Eltern aufgrund ihres Alters vielleicht oder Freunde und Bekannte mit Vorerkrankungen, vielleicht gehört ihr sogar selbst zu einer Risikogruppe. Und bestimmt haben auch viele von euch zwischenzeitlich bereits Kenntnis über infizierte Personen in ihrem Umfeld, vielleicht haben wir uns ja auch bereits selbst angesteckt... und wissen es noch nicht einmal! Deshalb haltet Abstand, bleibt wenn möglich zuhause und schützt euch und alle andern!

Uns Pferdebesitzern in der Schweiz ist es bis anhin noch gestattet, unsere Pferde selbst versorgen und bewegen zu dürfen. Das heisst, wir dürfen in den Stall und wir dürfen Reiten gehen. Das ist ein riesiges Privileg für uns, seid euch das bewusst!



In einigen Nachbarländern ist es den Pferdebesitzern bereits untersagt, ihre Pferde zu besuchen. Ich bin sicher, ihr alle möchtet nicht, dass es bei uns auch so weit kommt! Deshalb ist es meiner Meinung nach wirklich wichtig, dass wir die vom Bundesrat, vom Bundesamt für Gesundheit und vom Bundesamt für Veterinärwesen aufgestellten Richtlinien (wer sie noch nicht kennt findet sie auf der Homepage des Schweizerischen Verband für Pferdesport [www.fnch.ch](http://www.fnch.ch)) im Zusammenhang mit dem Pferdesport befolgen und einhalten, also

- verzichtet momentan auf eure Reitstunden, ihr werdet das Reiten deshalb nicht verlernen,
- verzichtet auf unnötige Transporte und Trainings, es gibt nichts, was nicht später wieder aufgeholt werden könnte,
- verzichtet auf die übliche Klatsch- und Tratsch-Runde im Stall, das fördert vielleicht sogar das Stallklima;-),
- haltet Abstand und wascht euch die Hände,
- seid vorsichtig beim Reiten! Wir betreiben eine Risikosportart und gerade jetzt, möchte wohl niemand aufgrund eines Unfalls in einem der sowieso schon überfüllten Krankenhäuser landen,
- und last but not least, seid rücksichtsvoll und geduldig – unser aller Nerven liegen vermutlich gleichermassen blank...aber es wird uns alles etwas leichter fallen, wenn wir gegenseitig Verständnis für einander aufbringen können – wir sitzen alle im selben Boot und gemeinsam sind wir stärker – trotz social distancing.

Also passt auf und haltet euch an die aufgestellten Regeln, diese sind sinnvoll! Für euch, für eure Freunde und für eure Familie!

Und versucht trotz allem, das Positive an der ganzen Situation zu sehen: Wir dürfen zum Pferd, wir dürfen Reiten, der Frühling kommt, das Wetter wird besser...lasst uns doch diese «Zwangspause» nutzen und uns an dem freuen, was wir haben, dem Partner Pferd und der Natur! Vielleicht tut es ja auch ganz gut, mal eine Pause einzulegen. Mehr Zeit Zuhause zu verbringen, einen Gang runterzuschalten. Ich bin sicher, schon bald genug werden wir wieder zurück in unserem gewohnten Alltagsstress sein.

In diesem Sinne – **STAY HOME, SAFE LIVES!**

## Und so könnt ihr euer Pferd fit halten

Sicher nervt ihr euch auch darüber, dass das ganze Wintertraining und die Vorbereitungen für die Shows nun «für die Katz» waren, das ist zwar absolut nachvollziehbar, aber im Grunde bringt es nicht viel, sich lange darüber zu ärgern. Die Situation ist nun mal so wie sie ist und es gilt, das Beste daraus zu machen und dafür hier einige Tipps:

### **Macht eure Stallbesuche zu «Randzeiten» oder in Absprache mit den anderen**

Vielleicht seid ihr ja auch bereits im Home Office und könnt euch so eure Zeit etwas flexibler einteilen als sonst. Nutzt diese Möglichkeit, um dann in den Stall zu gehen, wenn nicht so viele andere Leute da sind. So könnt ihr – sofern ihr eine Halle oder einen Reitplatz habt – mit dem notwendigen Abstand zu anderen Reitern, trotzdem trainieren und habt vielleicht sogar mehr Platz als sonst.

### **Nutzt die Möglichkeiten die die Natur uns bietet**

Ansonsten, nutzt die Gelegenheit und geht raus an die frische Luft. Auch im Gelände könnt ihr euer Pferd super trainieren. Sicher findet sich in der Nähe irgendwo ein Berg oder Hang, den ihr hochtraben könnt oder eine längere Strecke für Tempo-Intervall-Trainings. Auch gymnastizierende Übungen wie Schenkelweichen, Schulterherein oder auch mal ein Stop/Back-Up lassen sich wunderbar in die Schritt- und Trabeinheiten einbauen und vielleicht findet ihr sogar im Wald irgendwo einen Trampelpfad mit Wurzeln, Ästen und Steinen der sich wunderbar als «Naturtrail» anbietet. Mit etwas Glück habt ihr sogar einen Fluss oder Bach in der Nähe, durch welchen Ihr euer Pferd durchwaten lassen könnt – wer braucht da noch Aquatraining. Seid aufmerksam und kreativ und nutzt die unzähligen Möglichkeiten, die die Natur euch bietet.



### **Reitet mit Bedacht**

Ebenfalls wichtig ist, dass ihr euch dementsprechend auch beim Ausreiten gut konzentriert. Achtet auf die Haltung eures Pferdes und auch auf eure eigene Haltung. Selbstdisziplin ist gefragt, wenn es euch der Trainer im Moment halt nicht sagen kann, müsst ihr euch eben vermehrt selbst achten. Das tut auch eurem Kopf gut ;-).

Was auch immer ihr nun mit euren Pferden vorhabt, bleibt kreativ und konzentriert, passt auf und seid vorsichtig und – das Wichtigste - **genießt die Zeit auf dem Pferderücken!**

