***Segédanyag a távlovasok elméleti rajtengedélyvizsgájához***

***Tartalom:***

1. ***A lóról és a lovaglásról általánosságban***
   * 1. ***Testtájak, színek***
     2. ***Betegségek és megelőzésük***
     3. ***Jármódok***
     4. ***Tartás***
     5. ***A lovas tartása***
     6. ***A segítségek***
     7. ***Az egyes jármódok lovaglása***
     8. ***Irányváltások, fordulatok,lovardai figurák***
     9. ***Elsősegély***
2. ***A távlovas versenyek szabályai***
3. ***A távló gondozása***
   * 1. ***Energiaháztartás, takarmányozás, tartás***
     2. ***Felkészülés a versenyre***
     3. ***A versenyen***
     4. ***A verseny után***

***I. A lóról és a lovaglásról általánosságban***

1. **Testtájak, színek**

**A ló testtájai**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**A ló színei**

A ló alapszínei: pej, sárga, szürke, fakó, fekete.

A pej ló hosszú szőrei feketék, rövid szőrei a barna különböző árnyalatai lehetnek.

A sárga ló hosszú- és fedőszőreinek színe megegyezik, a világossárgától a sárgásbarnáig terjedhet. Bőre palaszürke.

A szürke ló szőre színes és fehér szőrök keverékéből alakul ki. Számos árnyalata van. A színes és a fehér szőrök eloszlása nem egyenletes a lovon (almázott szürke, legyes szürke). A szürke ló ahogy egyre idősebb lesz, úgy világosodik.

A deres lovon ezzel szemben egyenletesen oszlik el színes szőr.

A fakó ló fedőszőréből hiányzik a vöröses színkomponens, ezért egészen világos. Bőre palaszürke. A közönséges fakó zsemleszínű, fekete sörénnyel, farokkal és hátszíjjal, fekete lábvégekkel. Az izabella fakó bőre rózsaszínű, sörénye és farka világosabb fedőszőreinél.

A fekete ló hosszú és rövid szőrei feketék, bőre és patája palaszürke.

Tarka a ló, amikor a fehér szőr valamilyen más színnel kisebb-nagyobb foltokban keveredik.

**Jegyek**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. **Betegségek és megelőzésük**

**A ló klinikai alapértékei**

A ló testtömegének függvényében 20 fokos külső hőmérsékleten a ló hőmérséklete: 36-38 fok Celsius a végbélben mérve.

Nyugalmi pulzus: 30-40 percenként.

Légzésszám percenként 15-25.

**A fő energiaforrások**

A három fő energiaforrás a ló számára is a zsír, a szénhidrát és a fehérje. Szénhidrát a szálastakarmányokban és a gabonafélékben, zsír a növényi olajokban, olajos magvakban található, fehérjedús tápálék például a kukorica, árpa, lucerna.

**Takarmányfajták**

*A tömegtakarmányok, vagy szálastakarmányok* közé tartoznak a szénák, a szalmák és a szilázsok. A rétiszéna közepes energia- és csekély fehérjetartalmú. A pillangósok szénái (lucernaszéna) ezzel szemben magas fehérjetartalmú, kalciumban és foszforban gazdag széna. A szalmáknak ballasztanyagként van jelentőségük a ló táplálkozásában.

A gabonafélék közül korlátlan mennyiségben aggály nélkül csak a zab etethető. Közepes energiatartalmú, nagy nyersrost-koncentrációjú takarmány. A szénhidrát mellett 9% körül tartalmaz fehérjét és 4-5% körül tartalmaz nyerszsírt. Az árpa fehérjetartalma nagyobb, rosttartalma kisebb, zsírt csak 1,8%-nyit tartalmaz. A legnagyobb energiakoncentrációjú gabonaféle a kukorica. Magas keményítőtartalma miatt izzasztó hatást fejt ki. Legfeljebb a zab harmadát tanácsos kiváltani vele. A búzakorpa sok foszfort tartalmaz, rosttartalma azbéhoz hasonlít, fehérjetartalma viszonylag magas, energiatartalma alacsony. Nagyobb mennyiségben hashajtó hatású.

A sárgarépa kiváló takarmány, jelentős karotinforrás.

**A kólika**

A kólika a ló hasűri és medencei szerveinek (húgy-és nemi is) fájdalommal járó megbetegedése, egy tünetegyüttes. Felismerhető arról, hogy a ló nyugtalan- fekszik, kel, hasa felé nézeget, hasa felé rugdos, mellső lábaival kapar, szeretne hemperegni, farkát emelgeti, vizeléshez, trágyázáshoz készül. A fájdalomtól zihál, pulzusszáma nő, leizzad, vagy csak egyszerűen nem eszik, nem iszik. Az első és legfontosabb teendőnk minden takarmányt elvenni előle- szalmát is(főleg), és lehetőleg felkötni a lovat, hogy csak a vizet érje el. Ha nagyon nyugtalan a ló, sétáltatni kell, meg ne fázzon, lehetőleg ne feküdjön le, ne hemperegjen. Mindig legyen otthon izomba adható fájdalomcsillapító, de csak az állatorvossal való megbeszélés után adjuk be, megérkezéséig.

**A bénulásos izomfesték-vizelés**

A rendszeres munkában, edzésben lévő lovak betegsége. A ló a munkához szükséges energiát az izomrostjaiban halmozza fel keményítő formájában (nem hájat növeszt, hanem izomtömeget). Terhelés - munka – hatására ez a keményítő tejsavon keresztül energiává alakul. Ha a ló néhány napot leáll(ünnep : húsvéti betegség, pünkösdi betegség) és a takarmányadagját nem állítják le ezzel együtt, akkor már néhány lépés után is beindul a keményítő tejsavon keresztüli energiatermelési folyamata, de a pihenéskor felhalmozott energiából sok tejsav lesz, amit a munkából kivett szervezet nagy hirtelen nem tud feldolgozni. Nem véletlen, hogy ménesben, legelőn tartott ló sosem kap ilyen betegséget, még ha szokatlanul nagy terhelést is kap, mert nincs tele az izma glikogénnel. Tünetei a hirtelen fellépő, először a hátulsó lábak sántaságára hasonlító mozgászavar, megállás, a ló a fájdalomtól zihál, remeg, odébb menni sem tud. Csak le ne feküdjön, mert el is pusztul! (Van olyan, hogy két napig takargatják a tetthelyen a földön.) További tünet a nagytömegű izmok (far, comb, lapocka, nyak) deszkakemény merevsége. Teendők: azonnal letakarni, melegíteni, nagyon óvatosan, ha még lehet, helyére vezetni, óvatosan dörzsölgetni, kámforos, stb. kenőcs csak akkor, ha letakarjuk. Hívjunk állatorvost, aki gyógyszereket ad, vérbocsájtást végez, sok folyadékot, infúziót ad. Ha vizel, akkor van remény. Megelőzése a rendszeres munka. Ha nagy munkában pihenőt tartunk, vegyük vissza az abrak adagot.

**Oltások**

Oltani saját érdekünkben kell, meg a többiekre való tekintettel. A szakági szabályozás már az egységes, magyar szövetségi szabályozást és a FEI-t követi. E szabályozások szerint a lóinfluenza ellen kell oltani. Az alapimmunizálás 1 hónapos időközzel kétszer történik, majd 6 havonta rendszeresen kell oltani a lovat. Hogy magának hogyan olt az ember EHV, tetanusz, veszettség, stb ellen, vagy hogy Amerikába milyen módon immunizált lóval lehet kiutazni, az egy más dolog**. Van kötelező** oltás, súlyos járványok felszámolása érdekében, vagy betörésének megakadályozása, vagy helyi kitörése esetén (pl. lépfene, veszett állattal való kontaminálódás, afrikai lópestis behurcolása, stb.) A kötelező lóinfluenza oltások mellett j**avasolt oltások is léteznek**: a tetanusz ellen, a veszettség ellen, az influenza-szerű tünetekben is megnyilvánuló, de vetélést és bénulást is okozó EHV ellen, endémiás környéken lépfene ellen, stb.

**Patairha-gyulladás**

A pata irháját átszövő igen dús hajszálér hálózat finom ereinek kitágulása, kitágult állapotban való maradása – bénulása a patairha-gyulladás. Ennek következtében nagymennyiségű vérsavó, folyadék lép ki a hajszálerekből a szarutokon belülre és a felfokozott nyomás nagy fájdalmat okoz, a felhalmozott nagy nyomású folyadék roncsolja a patatokba zárt lágy szöveteket, melyek elhalnak, a pata le is válhat. Leggyakrabban takarmányozási ártalom velejárója : valamely anyag nagymértékben halmozódik fel (hirtelen takarmányváltás, magas fehérjetartalmú takarmány – lucerna – etetése, penésztoxinok a takarmányban), de okozhatja tejsavmérgezés, pangó bélsár, elhalt magzat, jelentős mennyiségű genny, kemény talajon sok vágta, vagy allergia is.

A patát hűteni kell, lehetőleg vizes gödörbe állítással, locsolni borogatni, állatorvost hívni, legjobb begipszelni.

**Tetanusz**

A betegséget baktérium – Clostridium tetani – okozza, melynek az a sajátossága, hogy levegő nélkül – anaerob módon- él és szaporodik. Ha oxigénnel, azaz levegővel találkozik, akkor elpusztul, hacsak vastag tokot nem növeszt maga körül, azaz bespórásodik. Spórás állapotban évtizedeket is kibír, megvárja, míg jó helyre, levegő nélküli, nedves, meleg helyre – sebbe – nem kerül. Kedvenc lakóhelye a ló bélcsatornája, ahonnan a trágyával nagytömegben ürül ki a levegőre, ahol bespórásodik és alvó állapotban a talajban leledzik. Ha egy seb mélyébe, levegőtől elzárt, mély, szúrt sebbe talajjal, trágyával bekerül, kicsírázik, elszaporodik, miközben a környező szövetekből táplálkozik. Táplálkozásának végterméke egy erősen mérgező, toxikus anyag, mely az idegrendszer támadja meg. Erős izomgörcsöket végül légzésképtelenséget, fulladást okoz. A fertőződés veszélye mindig a levegőtől elzárt mély szúrt sebben, vagy a nagyfelületű, vastag varral borított horzsolásban a legmagasabb.

**Féregtelenítés**

Negyedévente, váltott hatóanyagú féregtelenítőt adjunk lovunknak. Féregtelenítsünk továbbá legelőre menés előtt, után, ellés előtt, választás után.

**Sebkezelés**

Bő – lehetőleg folyó – vízzel lemosni, steril gézlap használható a lemosáshoz, steril gézlappal a seb széleit szárazra(?) törölni, fertőtlenítő oldattal a seb széleit leöblíteni, Betadinnal a seb felszínét is lehet. Kenőcsöt sebhintőport, csak állatorvosi utasításra (alatta csúnyán elfertőződhet), esetleg „kék spray”, „zöld spray”,” alumínium spray” alkalmazható. Ha a sebet nem sikerül gondosan kimosni ( szúrt seb, stb) ,tetanusz elleni **szérumot** kell adatni az állatorvossal, még ha vakcinázott is az állat. Szemét dög a tetanusz.

**Mi legyen az elsősegélyládában?**

Steril gézlap10x10cm-es (2-3 csomag), steril mullpólya (2-3 féle), fásli ( orvosi) 2-3 tekercs, steril gézlap 1mx1m-es (1-2 csomag), Betadine oldat, éles bicska, felkötő kendő*.*

1. **Jármódok jellemzése**

**Lépés:** Négyütemű mozgás, azonos időközökkel négy patadobbanást hallunk. A lábsorrend: jobb első, bal hátsó, bal első, jobb hátsó.

**Ügetés:** Kétütemű jármód, az átlós lábpárok mozdulnak egyszerre. Határozott lebegőfázisa van. Bal hátsó és jobb első együtt, lebegés, majd jobb hátsó és bal első együtt.

**Vágta:** Egymást követő vágtaugrások sorozatából álló, három ütemű jármód. Határozott lebegőfázisa van. Asszimmetrikus jármód: aszerint, hogy melyik oldali lábpár nyúlik előre, jobb- és bal kézen való vágtát különböztetünk meg. Nagyobb sebességnél a második fázis szétválik, így négyüteművé válik a mozgás. Lábsorrend: külső hátsó, belső hátsó + külső első, belső első, lebegés. Bal vágtában a bal a belső láb, jobb vágtában a jobb első láb nyúlik előre.

1. **Tartás**

**Tartásmódok (boksz, futóistálló, karám, legelő)**

A lovakat több módon lehet tartani. Boxos istállóban egy ló számára egy 3-4m X 3-4m nagyságú boksz áll rendelkezésre, amelyben szabadon mozoghat. A futóistálló fiatal lovak, csikós kancák elhelyezésére szolgál általában, itt a lovak nincsenek lekötve vagy boxba zárva, hanem szabadon mozognak az istállón belül. Közvetlen ajtó nyílik a legelőre, karámba. Legelőn, karámban tartáskor a lónak a legelőn is rendelkezésére kell, hogy álljon egy fedett hely, ahova behúzódhat. Itt társaival együtt él, kisebb csoportokban. Ménesi tartás esetén nagyobb számú lovat engednek ki együtt egy nagy alapterületű legelőre. Az állásos istállók remélhetőleg már a múlt ködébe vesznek.

**A tartással szemben az alapkövetelmények**

A ló viszonylag jól bírja a hideget, de hazai éghajlati körülményeink között fedett, téliesíthető épületre, istállóra van szükségük. A lóistállónak védenie kell az időjárástól, kényelmesnek, száraznak kell lennie. Huzatmentesen legyen megvalósítható az állandó lég csere és legyen világos. A beton aljzat rideg, jó hővezető, ezért károsítja a lábvégeket, inkább más burkolóanyagról gondoskodjunk. A legcélszerűbb, ha minden lónak van önitatója, így bármikor hozzájuthat elegendő mennyiségű vízhez. A lovat napi 2-5 alkalommal etessük abrakkal, mindig álljon a rendelkezésére szálastakarmány és nyalósó. Ha a ló számára nem tudunk karámot, legelőt biztosítani, mozgassuk minden nap. Lovat csak megfelelő körülmények között, felelősséggel tartsunk, és merjünk szakértőket kérdezni, ha bármiféle kételyünk támad.

**Körmölés, patkolás**

Ahhoz, hogy a pata a mindennapi munka által keletkező terhelést bírja, rendszeres ápolásra szorul. A patát elsősorban annak nedvességtartalma teszi rugalmassá, ezért kiszáradásának megakadályozása különösen fontos. Ezt patazsír vagy pataolaj megfelelő alkalmazásával érhetjük el. Száraz időben hasznos lehet a l vízbe állítása is. 6-8 hetente még a szabályos pata is körmölésre szorul. A rendszeres munkába fogott lovat ugyanilyen időközönként mindenképpen patkoltatnunk kell. A patkót lovunk pataszerkezetének, az istállónkt körülvevő talajviszonyoknak és a versenyek talajának megfelelően válasszuk ki. A pata minőségére komoly hatással van a takarmányozás. A szarut biotin adagolásával javíthatjuk.

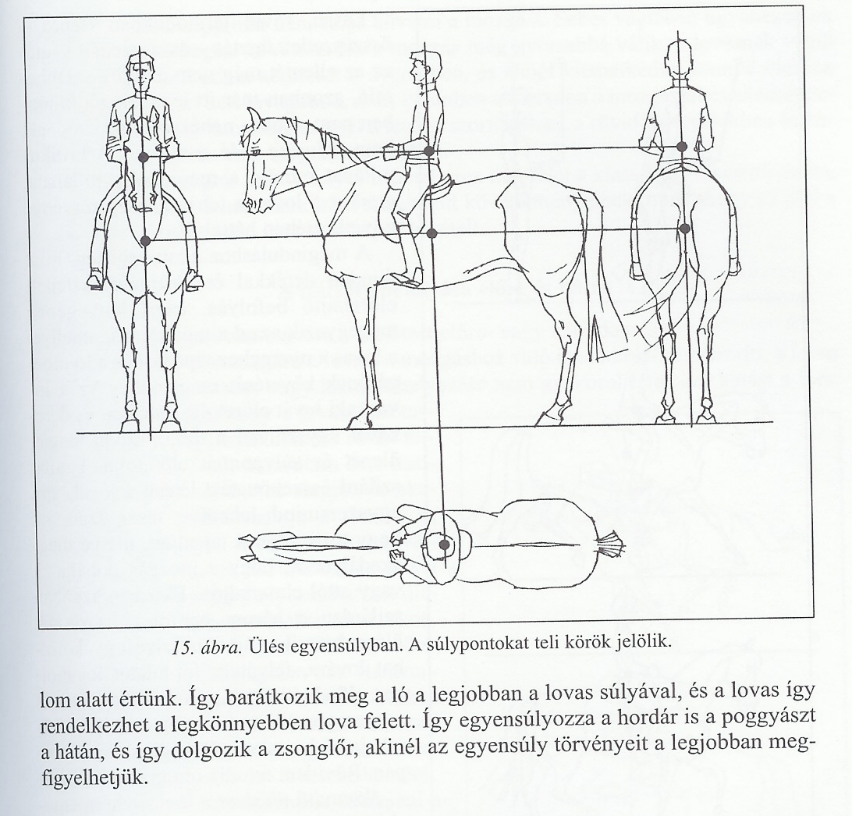
1. **A lovas tartása**

**Miért fontos a helyes lovaglási technikai és a rendszeres lovardai munka a távló számára?**

A lónak ahhoz, hogy energiatakarékosan futhasson, egyensúlyban kell lennie, a lovassal a hátán is. A lovardai munka segít a lónak és a lovasnak a helyes egyensúlyt megtalálni. Az engedelmes, jól idomított ló kevesebb energiával, könnyebben irányítható, a ló kevesebb veszélyhelyzetbe kerül. Az izmok rugalmasabbak maradnak, a ló hajlékonyabb lesz, ezzel a lemerevedés veszélyét csökkentve. A jól idomított ló a lábai túlzott terhelése nélkül tud leereszkedni egy lejtőm vagy átlépni egy ágat a földön. A megfelelő izomműködés elősegítésével nem csak a lovunk izületeire nehezedő terhelést csökkentjük jelentős mértékben, hanem a lovunk pulzusa is javulni fog. A kiegyensúlyozott, kezelhető lovon való lovaglás öröméről és a javuló ló-lovas kapcsolatról nem is beszélve.

|  |  |
| --- | --- |
| Ilyen az egyensúlyban lévő ló: | … és az egyensúlyát nem találó, ezért hátát beejtő, lépéseit megrövidítő ló: |

**Ülés**

A lovas ülése elsősorban arra vonatkozik, hogy vajon a lovas az egyensúly által tartja-e magát a nyeregben, elengedetten ül-e a lovon, követi-e a ló mozgását. Ez minden lovagló stílusra igaz. Az ülés fajtái az angol stílusú lovaglásban az idomító ülés, a könnyítő ülés és a könnyű ülés.

Az ideális ülés szerint az ember a térdeit behajlítva ül a lovon nem úgy, mint egy karosszékben. Fülünk, vállunk, csípőnk és sarkunk oldalról nézve essen egy egyenesre. Egyenlő súllyal nehezedjünk mindkét ülőgumónkra. Ha a lovas a fejét oldalra billenti, vagy lenéz, az jelentősen befolyásolja mind a saját, mind a lova egyensúlyát

A helyes ülés három alapelve:

- az egyensúly,

- az elengedettség és

- a ló mozgásának követése.

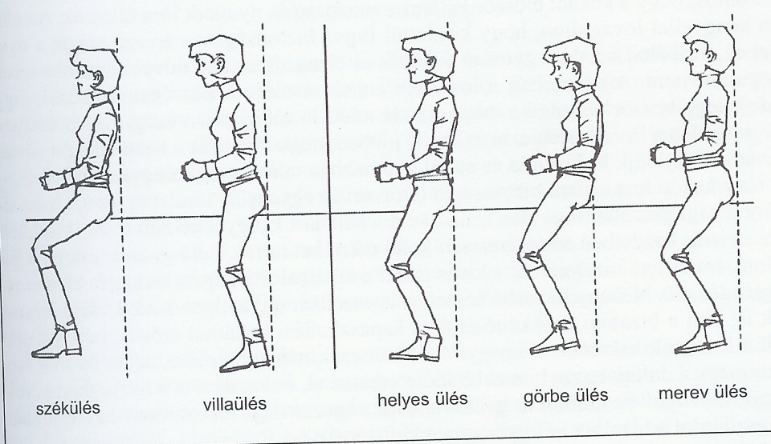
**Kezek helyzete**

Soha ne felejtsük el, hogy kezünk közvetlenül érintkezik a ló érzékeny szájával. Kezükkel ezért követnünk kell a ló fejének és nyakának mozgását. Egész karunk legyen nyugodt és laza, a válltól a kézfejig. A könyök, a csukló, a szár és a zabla egy vonalban vannak.

**Lábak helyzete**

Lábaink lógjanak lazán a ló oldalán. Lábunk a kengyel közepén nyugszik. A kengyel lábfejünk ujjpárnája alatt helyezkedjen el. Sarkunkat nyomjuk lefelé, lábszárunkat simítsuk a ló oldalához.

**Üléshibák**

****

1. **A segítségek**

Ahhoz, hogy a lovas lovát irányítani, lovagolni tudja befolyásolnia kell azt. Ezeket a befolyásolásokat segítségeknek nevezzük. A segítségek kombinációja teszi a lovast képessé arra, hogy különböző jármódokban lovagoljon és különféle feladatokat, fordulatokat végrehajtson.

Az alapvető segítségek a

* testsúlysegítség
* -szársegítség
* csizmasegítség,

amit szükség esetén hang- vagy pálcasegítséggel egészíthetünk ki.

**Szársegítség**

A szársegítség helyes alkalmazásakor a legfontosabb, hogy finom kapcsolatot alakítsunk ki a ló szájával, mivel az rendkívül puha és érzékeny. Egy szársegítség soha nem önmagában alkalmazott eszköze a ló befolyásolásának, hanem a csizma- és testsúlysegítséggel együtt fejti ki hatását.

A szársegítség lehet

-felvevő,

-kitartó vagy

-utánaengedő.

Fontos: a kitartó szársegítség ne menjen át a szárak hátrafelé húzásába!

**Testsúlysegítség**

Az egyenesen ülő lovas súlypontja függőlegesen a ló súlypontja fölé esik. Mivel a ló súlypontja mozgás közben folyamatosan változik, a lovas feladata ezt követni. A testsúlysegítségek lehetnek mindkét oldalt megterhelők, egy oldalt megterhelők, tehermentesítők.

**Csizma, lábszár**

A csizmasegítséggel a ló hátsó lábait tudja a lovas előre hajtani, oldalra léptetni, vagy ellentartani, azaz az oldalra lépést megakadályozni.

Előre hajtó segítség esetén a csizma a hevederen van, oldalra léptető, illetve ellentartó segítség esetén egy tenyérnyivel a heveder mögött.

|  |  |
| --- | --- |
| Előrehajtó csizma | Ellentartó csizma |

**Felvevő segítségek (hogyan álljunk meg?)**

A hevederen alkalmazott kétoldali, bezáró csizmasegítség mellett, meghúzott derékkal kitartó szársegítséget alkalmazunk, amíg a ló meg nem áll (és nem tovább). A felvétel során a lovas súlypontja a ló súlypontja mögé kerüljön (hátra a vállakat).

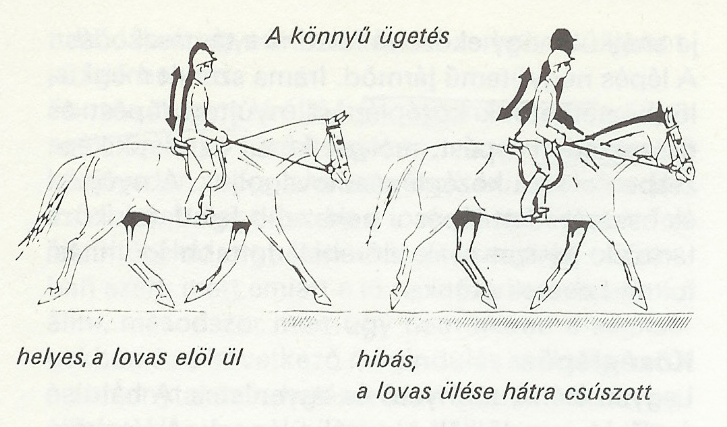
1. **Az egyes jármódok lovaglása**

**Lépés**

Lépésben a lovas engedi, hogy csípőjét és hasát a ló mozgása előre-hátra mozgassa, miközben kezével könnyed kapcsolatot tart fenn a ló szájával.

**Ügetés**

Tanügetésről beszélünk, ha a lovas az ügetés során végig a nyeregben, mélyen ül. Ha a lovas az ügetés ritmusa szerint felemelkedik a nyeregben, majd visszaül, könnyűügetésről beszélünk. Éppen csak annyira emelkedjünk fel, hogy ülőgumóink ne érintsék a nyerget. Aszerint, hogy melyik átlós lábpár elrugaszkodásakor állunk fel, illetve ülünk le, megkülönböztetünk jobb és bal lábra ügetést. Köríven akkor ügetünk helyes lábra, ha a belső hátsó láb (ha balra kanyarodunk, a bal, ha jobbra, a jobb) talajra ékezésekor ülünk bele a nyeregbe. Ezt a legkönnyebben úgy valósíthatjuk meg, ha akkor állunk fel, amikor a külső vállat előre lendülni látjuk. A helyes lábra ügetés az ízületek kímélete és az egyensúly megtartása miatt nagyon fontos. Egy távlovasnak a sántaság elkerülése érdekében arra is oda kell figyelnie, hogy mind edzésen, mind versenyen ugyanannyit ügessen jobb és bal lábra.

****

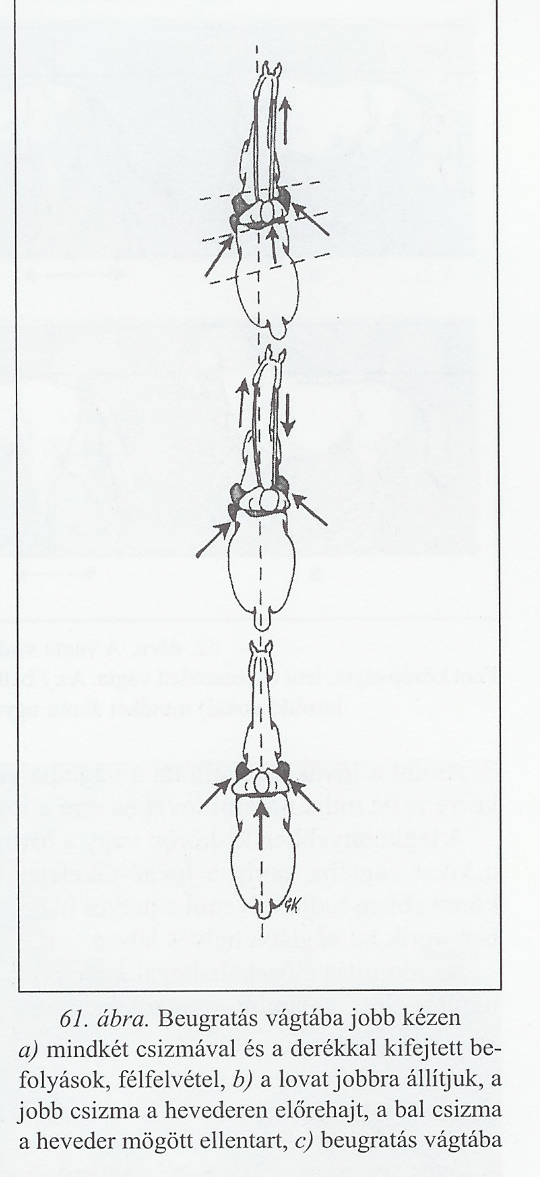
Általános hiba, hogy a lovas túlságosan kiemelkedik. Így karjait nem tudja nyugodtan megtartani, ami zavaró a lónak. Másik gyakori hiba a váll előre döntése.

**Vágta**

A vágtába ugratás módja:

A beugratás előtt félfelvétellel magunkra vonjuk a ló figyelmét. Belső állítás mellett a belső csizmát a hevederen, a külsőt a heveder mögött használjuk.

Tereplovagláskor is az állításnak megfelelő lábra ugrassuk be a lovat vágtába.

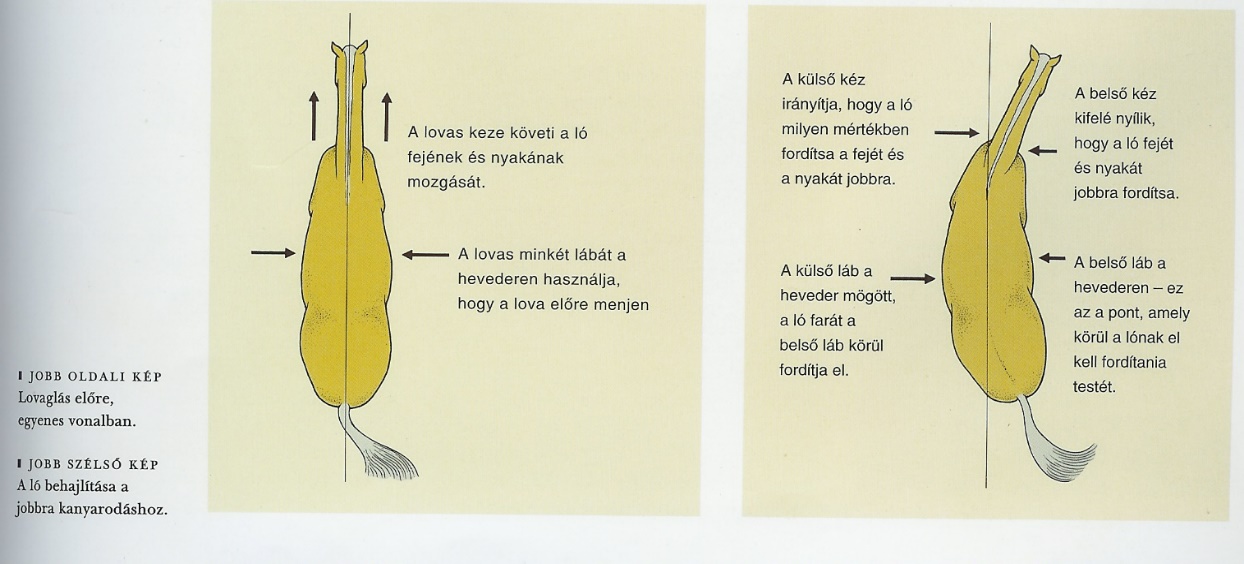


|  |  |
| --- | --- |
| **Mászás fel és le** | :  Enyhe lejtőn lovával egyensúlyban haladó távlovas |
|  |  |

Lejtőn lefelé lovaglásnál a lovasnak előre kell dőlnie és lábszárait zárnia a ló oldalához. Így megakadályozhatja a ló farának kicsúszását oldalra és látja a talajt a ló előtt. Kezével megtámaszkodhat a ló marján. Előredőlve biztonságosabban ereszkedhetünk le. Emelkedőkön elsősorban arra figyeljünk, hogy kezünkkel ne kapaszkodjunk a ló szájába, súlypontunkat előre helyezzük és ne „maradjunk le”. A ló így nyakát egyensúlyozásra használhatja.

1. **Irányváltások, fordulatok**

Ha a lovat fordulatok közben megfelelő hosszhajlítással lovagoljuk ( azaz lovunk a fordulatban egyenletesen meghajlítja egész gerincét, mint egy vonat, ahelyett, hogy gerince hajlítása nélkül, „bedőlve venné be a kanyart”,mint egy motor), úgy lovunk könnyebben és biztonságosabban fordul, kevesebb energiát veszít és lábai biztonságára is ügyelni tud. A helyesen lovagolt fordulatokkal az ízületeket, ínakat kíméljük, így sántaságot előzünk meg.

****

**Az alapvető patanyom-figurák**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. **Elsősegélynyújtás**

**Mentőhívás**

Súlyosabb sérülés, vagy annak gyanúja esetén azonnal értesítsük a versenyt biztosító orvost, esetleg mentőt. Ha a versenyen nincs jelen orvos vagy mentő, akkor a 112-es segélyhívó számon azonnal értesítsük a mentőszolgálatot. Mondjuk el, mikor, hol, mi történt, hányan sérültek meg. Adjuk meg saját nevünket, esetleg telefonszámunkat. Mivel a távlovas versenyeket sokszor eldugottabb helyeken rendezik, igyekezzünk egyszerű útleírással gyorsítani a mentő helyszínre érkezését.

**Mit tegyünk, ha a sérült öntudatlan?**



Mivel öntudatlan állapotban a sérült védekező mechanizmusai nem működnek (mint például a köhögés, nyelés), fennáll annak a veszélye, hogy vér vagy hányadék kerül a tüdőbe. Ezt megakadályozhatjuk, ha a sérültet úgynevezett „stabil oldalfekvésben” helyezzük el. A lényeg, hogy így a száj alacsonyan helyezkedik el, így a garatból a vér, hányadék ki tud ürülni. Fontos, hogy a sérült felső lábát hajlítsuk be.

**Mi a teendő a hát vagy a nyak sérülésekor?**

Ha a sérült öntaudatánál van és a körülmények nem teszik ezt lehetetlenné, a sérültet hagyjuk fekve, ne mozgassuk, és így várjuk be a segítséget.

**Milyen jelek utalnak fejsérülésre? Mi a teendő?**

Fejsérülésre utalhat a fejen látható duzzanat, horzsolás, vágás, de az öntudatlanság, kábultság, emlékezetkiesés is. Szintén fejsérülésre kell gyanakodnunk, ha betegnek fáj a feje, hány, rosszul van. Minden esetben értesítsünk azonnal orvost.

**Mi a teendő, ha valakit hasba rúg egy ló? Miért?**

Feltétlenül orvoshoz kell fordulni, mert a belső szerveket komoly sérülés érheti annak ellenére, hogy a sérült a baleset után jó állapotban van. Néhány óra alatt életveszélyes állapot is kialakulhat.

**Mit tesz, ha társa megsebzi magát ?**

- A sebet kimossa  
- Lefertőtleníti (erre alkalmas pl. a BETADINE, amit direkt a sebbe locsolhatunk.) Ez nagyon fontos, mert a sebben levő kórokozók számát lecsökkenti.

- Steril kötést tesz rá  
- Ha a seb további ellátást igényel, orvoshoz viszi.

**Mit tesz, ha egy seb nagyon vérzik ?**

Steril nyomókötést helyez rá, majd orvoshoz fordul

**Mit tesz, ha társa elfehéredik, majd elájul?**

Fekvő helyzetben az ájult lábát megemeli, hogy magasabban legyen, mint a feje. Amint magához tér és kontaktusba vonható, néhány korty vizet ad neki

***II. A távlovas versenyek szabályai***

1. **Mi a távlovaglás?**
2. A távlovaglás és távhajtás olyan verseny, amely a lovak gyorsaságának és állóképességének együttes próbája. Ugyanazon időben képes bemutatni a terepen történő lovaglás ill. hajtás alatt a versenyző ló ill. lovak belovagoltságát, idomítottságát, irányíthatóságát. A lovak teljesítménye a különböző minőségű terepszakaszokon és a természetes akadályokon jól kifejezi a versenyző idomítási képességét, a ló tulajdonságait. Az equus nemzetség minden tagja lónak tekintendő.
3. A verseny több szakaszból áll. Valamennyi szakasz végén és legalább 40 kilométerenként kötelező megállókat kell közbeiktatni, állatorvosi vizsgálat céljából. Egy 160 km-es távon legalább 5 ún. állatorvosi kapunak kell lennie, plusz egy végső vizsgálatnak. Az egyes szakaszok eloszthatók két vagy több napra is.
4. Bármely rendszerben vagy szabály szerint is indították a versenyzőket, az összes versenyzőnek úgy kell versenyezni az egész távon, mintha egyedül indult volna és egy órával versenyezne.
5. A távlovagló és távhajtó verseny nem más, mint egy verseny az idővel. Az a ló, amelyik a legrövidebb idő alatt teszi meg a távot lesz a verseny győztese. A versenyt úgy kell megrendezni, hogy a versenyzőknek lehetőségük legyen saját taktikájuk kialakítására és aszerinti versenyre az idővel.
6. **Hol találhatok versenykiírást, szabályzatot, információkat?**

A Magyar Lovas Szövetség Távlovagló és Távhajtó Szakágának hivatalos honlapján, a www.tavlovasok.hu-n.

1. **Mi a FEI?**

A FEI a Nemzetközi Lovasszövetség rövidítése, azaz Fédération Equestre Internationale.

1921-ben jött létre, és az egyetlen intézmény, amely a nemzetközi lovas versenyekért felel.

1. **Milyen nemzetközi szabályzatok érvényesek nemzetközi versenyeken?**

* FEI Statutes
* FEI General Regulations
* FEI Rules for Endurance Riding
* FEI Veterinary Regulations
* FEI Bulletin

1. **Milyen jelölésekkel találkozhatok a pályán?**

A jelölés történhet zászlókkal, szalagokkal, irányjelző nyilakkal, festéssel, mésszel stb. A célvonal elérését megelőző 1000-1500 méteren – ha nyílt téren halad a pálya – szigorú vonalvezetéssel, jelöléssel biztosítani kell, hogy a lovasok, hajtók a befutó előtt semmiféleképpen ne térhessenek le a pályáról.

1. **Milyen a szabályos távlovas öltözék versenyeken?**

(1) Mindenkinek, aki a verseny időtartama alatt lóháton ül, kötelező az elismert lovas/távlovas szabványoknak megfelelő (hárompontos), rögzített lovas fejvédő (kobak) használata.

(2) Legalább 12 mm méretű sarokkal rendelkező cipő vagy zárt/kosaras kengyel használata kötelező mindenkinek, aki a verseny időtartama alatt lóháton ül.

(3) A verseny egész időtartama alatt kötelező megfelelő, a távlovaglást hátrányos színben fel nem tüntető öltözék viselete.

(4) A 18. életévüket be nem töltött versenyzők számára a gerincvédő viselete ajánlott.

1. **Milyen a megfelelő távhajtó öltözék?**

- A távhajtó versenyeken a hajtó és a segédhajtó öltözéke legyen ízléses és lehetőleg összhangban legyen a kettő egymással, a mindenkori időjárási és terepviszonyok figyelembe vételével.

- Biztonsági fejvédő (kobak) viselete a kocsin ülve vagy állva a hajtó és a segédhajtó számára is a verseny teljes időtartama alatt kötelező, kocsitakaró, kesztyű viselete nem szükséges.

1. **Milyen a szabályos távlovas felszerelés?**

(1) Elméletileg a nyeregre és a szerszámzatra különösebb korlátozások nem vonatkoznak, ugyanakkor a nyeregnek és a szerszámzatnak a lóra illeszkedőnek és biztonságosnak kell lennie. Bármilyen olyan szár vagy segédszár használata, mely a ló fejének szabad mozgását indokolatlanul, túlságosan korlátozza (mint például a csúszó martingál és a weiroter) használata tilos.

(2) A versenykiírás megkövetelheti biztonsági kellékek, mint például fényvisszaverő használatát.

(3) Pálca vagy bármilyen egyéb eszköz használata pálcaként, illetve sarkantyú használata tilos.

(4) Mobiltelefon és GPS használata megengedett, minden más eszköz használatát a bírói bizottság engedélyezheti.

(5) Amennyiben a bírói vagy az állatorvosi bizottság szerint a ló enélkül veszélyessé válhat, vagy vizsgálata nehézségbe ütközik, utasítást adhatnak arra, hogy felvezetése az állatorvosi kapuban zablás kantárral történjen.

(6) A ló fülének teljesen szabadnak kell lennie, sem bele, sem rá nem szabad semmit rakni. A ló fülét nem szabad eltömni, füldugó használata tilos. Szemellenző használatát engedélyezni lehet, de teljesen szabad látóteret kell biztosítania előre irányba, és az állatorvosi kapuban el kell távolítani.

1. **Milyen a szabályos távhajtó felszerelés?**

(1) A távhajtó kocsinak kettes fogatnál négy kerekesnek, egyes fogatnál két vagy négy kerekesnek, és minden esetben hátsó fékesnek kell lennie. A kocsi a biztonságos úttartást lehetővé kell, hogy tegye.

(2) A kocsi minimális súlya kettesfogat esetében 200 kg, egyesfogatnál 70 kg.

(3) A tengelyen a kerekek minimális külső nyomtávja 125 cm legyen.

(4) A verseny folyamán kocsi cserélhető, de a csere tényét be kell jelenteni a bírói bizottságnak. A cserekocsira azonos szabályok vonatkoznak, mint az eredeti versenykocsira.

(5) A kocsi használatát a bírói bizottság hagyja jóvá.

(6) A távhajtó által használt szerszámzatnak biztonságosnak, tisztának, jó állapotúnak, egységes stílusúnak kell lennie.

(7) Bármilyen típusú zabla alkalmazható, de annak kegyetlen, durva használata kizárást von maga után.

(8)Csak hibátlan szerszámozással lehet a versenyen részt venni.

(9) Ostor használata megengedett, de használatát a bírói bizottság ellenőrzi. Kegyetlen, durva ostorhasználat kizárást von maga után.

1. **Mi az a súlykorlát és milyen szabályok vonatkoznak rá?**

(1) Négy csillagos FEI felnőtt versenyeken a (6) bekezdésnek megfelelően mért súlynak legalább 75 kg-nak kell lennie.

(2) FEI három csillagos versenyeken a (6) bekezdésnek megfelelően mért súly alsó határa 75 kg. Egy és kétcsillagos FEI versenyeken a versenykiírásban súlycsoportokat vagy nemenkénti csoportokat is meg lehet adni, amennyiben azt a FEI jóváhagyja.

(3) A Magyar Hosszútávú Távlovas Bajnokság versenyein a (6) bekezdésnek megfelelően mért súlynak legalább 70 kg-nak kell lennie. Egyéb nemzeti vagy annál alacsonyabb kategóriájú versenyeken súlykorlát nincs.

(4) Junior és fiatal lovasok FEI versenyein, a magyar junior bajnokság versenyein, a Magyar Rövidtávú Távlovas Bajnokság versenyein, illetve nemzetinél alacsonyabb kategóriájú versenyekennincs súlykorlát.

(5) Amennyiben a versenyen súlykorlát van érvényben, azt a start előtt és a célbaérés után ellenőrizni kell, illetve a verseny folyamán szúrópróbaszerű méréseket kell végezni.

(6) A lovas súlyát az összes felszerelésével együtt kell lemérni, kivéve a kantárt. A versenyzőnek a verseny teljes időtartama alatt meg kell felelnie a súlykorlátra vonatkozó előírásoknak, kizárás terhe mellett. A lovas felelőssége, hogy a tisztségviselők felszólítására azonnal mérlegeljen.

(7) A szervezők kötelessége a megbízható és újrakalibrálható mérleg rendelkezésre bocsátása.

1. **Hogy kell előzni a pályán?**

Verseny közben másik lovast előzni annak bármilyen akadályoztatása és veszélyeztetése nélkül lehet csak. Az előttünk haladó lovast figyelmeztessük közeledésünkre egy „pályát” kiáltással. Ha minket előznek, a mögöttünk haladó lovast engedjünk el, húzódjunk le az út szélére.

1. **Mi a versenykiírás és milyen információt tartalmaz?**

A versenykiírás tájékoztató az adott verseny megrendezéséről. Tájékoztat a verseny helyszínéről, időpontjáról, a verseny kategóriáiról, a versenytávokról, minimális sebességről, az összes szakaszra vonatkozó lehetséges időhatárról, a kötelező pihenők hosszáról, pulzusértékekről, nevezési feltételekről, az értékelés módszeréről, a rajt szabályairól, a pályáról, a lehetséges szálláslehetőségekről és a lovak elhelyezéséről, a bizottságok felépítéséről.

13. Mi a technikai értekezlet?

A verseny előtti napon technikai értekezletet kell tartani a versenyzők és a csapatvezetők számára. Többnapos verseny esetén a technikai értekezletet minden versenynap előtt meg kell tartani. A technikai értekezleten ismerteti a Rendező Bizottság, az Állatorvosi Bizottság és a Bírói Bizottság:

* + a pályát, annak jelölési módját;
  + az akadályok helyét (ha vannak);
  + az ellenőrző pontok helyét;
  + a kötelező megállók helyét és a kötelező pihenők hosszát, valamint az egyes szakaszok szintidejét;
  + a rajt helyét és idejét, a rajt módját;
  + a lehetséges segítő pontok helyét;
  + a cél helyét és az utolsó beérkezési időpontot.

14. Mért feltétlenül szükséges a technikai értekezleten való részvétel?

Mert a technikai értekezlet időpontjáig a Bírói Bizottság elnöke, miután konzultált a technikai küldöttel és az Állatorvosi Bizottsággal, megváltoztathatja a versenykiírásban közzétett versenyfeltételeket, pl. a verseny startjának időpontját, vagy nem megfelelő időjárási viszonyok esetén csökkentheti a minimum időt, megváltoztathatja a kötelező pihenők hosszát vagy a szakaszok számát és hosszát.

1. Milyen pulzusértékkel és mennyi időn belül vihető a ló állatorvosi vizsgálatra a különböző távokon?

64 szívverés/perc, 20 percen belül a körönkénti állatorvosinál, 64 szívverés/perc 30 percen belül a célban.

1. Mikor kell megérkezni legkésőbb egy versenyre?

Az előzetes állatorvosi vizsgálat időintervallumán belül, mely a versenykiírásban szerepel.

1. Mi a teendőm, ha megérkezem egy versenyre?

1. Biztonságba helyezem és ellátom a lovat.

2. Jelentkezem azonnal a Szervező Bizottságnál és tájékozódom a további teendőimről.

3. Felkeresem a Bírói Bizottságot és nevezek a versenyre.

4. Bemutatom az előzetes állatorvosi vizsgálaton a lovam.

5. Visszaviszem a helyére és ellátom a lovam.

6. Rendezem a nevezési díjat.

7. Megjelenek a technikai értekezleten.

1. Mi a minimális átlagsebesség?

A minimum átlagsebesség az az átlagsebesség, amit minden versenyzőnek teljesítenie kell az adott távon. Tehát minimum azzal az átlagsebességgel kell haladnia.

A minimum átlagsebességet a Szervező Bizottság a Bírói és Állatorvosi Bizottsággal összhangban állapítja meg a pálya nehézsége és minősége és az időjárási viszonylatok figyelembe vételével. A Magyar OB versenyein a minimum átlagsebesség 10-12 km/h, melyet pontosan meghatároz a versenykiírás.

1. Ki indulhat távlovas vagy távhajtó versenyen?

(1) Mindenki, aki a verseny évében a 14. életévébe lép és érvényes sportegyesületi tagsággal, az MLSZ által kiadott startszámmal, érvényes licence-szel, valamint érvényes sportorvosi igazolással rendelkezik, részt vehet a Magyar Távlovagló Bajnokság versenyein, illetve a regionális és megyei versenyeken.

(2) Mindenki, aki a verseny évében a 18. életévébe lép és érvényes sportegyesületi tagsággal, az MLSZ által kiadott startszámmal, érvényes licence-szel, valamint érvényes sportorvosi igazolással rendelkezik, részt vehet a Magyar Távhajtó Bajnokság versenyein. Segédhajtó lehet mindenki, aki a verseny évében a 18. életévébe lép..

(3) Mindenki, aki a verseny napjáig betöltötte a 10. életévét és érvényes sportegyesületi tagsággal, az MLSZ által kiadott startszámmal, érvényes licence-szel, valamint érvényes sportorvosi igazolással rendelkezik, részt vehet a Magyar Távlovagló Bajnokság versenyein az alábbi, csak 10-14 éves versenyzőkre vonatkozó feltételek teljesítésével:

- Minimum egy állandó felnőtt (18 év felett) lovas kísérő jelenléte (a lovas kísérő állandóan a fiatalkorú versenyzővel együtt lovagol úgy, hogy jelenlétével nem zavarhatja a versenyzőt) kötelező. A kísérőnek és lovának minden, felnőtt versenyzőkre vonatkozó szabálynak meg kell felelnie. A kísérő személyébe a gyermek törvényes képviselőjének írásban bele kell egyeznie, kivéve, ha a törvényes képviselő a kísérő.

- Ha a kísérő a versenyt lova állapota miatt feladni kényszerül, egy másik, az előzetes orvosi vizsgálaton megfelelt lóval – a kísérő versenyeredményének figyelmen kívül hagyása mellett - tovább kísérheti a fiatalkorú versenyzőt.

- Ha a kísérő nem rendelkezik további olyan lóval, mely az előzetes orvosi vizsgálaton megfelelt, vagy nincs másik kísérője a lovasnak, a fiatalkorú versenyző csak abban az esetben folytathatja a versenyt, ha új kísérő személyt talál magának és az új kísérő személyébe a szülő írásban beleegyezik.

- Amennyiben a végső állatorvosi szemlén a kísérő lova a mozgásvizsgálaton nem felel meg az állatorvosi előírásoknak, de a fiatalkorú versenyző lova igen, a fiatalkorú versenyző eredménye értékelhető. Nem értékelhető a fiatalkorú versenyző abban az esetben, ha a kísérő lovának kizárására metabolikai vagy egyéb, kimerültségre utaló okok miatt kerül sor.

(4) Új távlovas- és távhajtó versenyző regisztrációjának, startszám kiadásának feltétele az eredményes rejtengedély-vizsga. Rajtengedély vizsgát a Magyar Lovas Szövetség rajtengedély vizsgáról szóló szabályzatának megfelelően a szakág elnöksége legalább évente két alkalommal szervez.

1. **Milyen lovak indulhatnak távlovas és távhajtó versenyeken?**

(1) A távlovagló és távhajtó versenyeken (minden kategóriában és szinten) csak azok a lovak vehetnek részt, amelyek rendelkeznek a ló azonosítására alkalmas érvényes lóútlevéllel. A lóútlevélnek tartalmaznia kell a lóinfluenza elleni megfelelő vakcinázás igazolását (alapimmunizálás és ismétlő oltások), továbbá egy éven belüli fertőző kevésvérűségről szóló negatív szerológiai vérvizsgálati eredményt.

(2) A 120-160 kilométeres távú versenyeken azok a sportló-nyilvántartási számmal és érvényes licence-szel rendelkező lovak vehetnek részt, amelyek a legalább 6 évesek.

(3) A 80-119 kilométeres távú versenyeken és a Magyar Távhajtó Bajnokságban azok a startszámmal és érvényes licence-szel rendelkező lovak vehetnek részt, amelyek legalább 5 évesek.

(4) A 0-79 kilométeres versenyeken azok a startszámmal és érvényes licence-szel rendelkező lovak vehetnek részt, amelyek legalább 4 évesek.

(5) Szoptatós kancák vagy kancák 20 napon túli vemhességgel nem versenyezhetnek.

(6) Minden korhatárt úgy kell tekinteni, mintha a lovak január 1. napján születtek volna.

(7) A lónak két verseny közt ki kell töltenie a kötelező pihenőidőt, mely a verseny távjától és az esetleges kizárás okától függően 5 naptól 6 hónapig terjedő időszak.

1. **Mi a lóútlevél, hol kell kiváltani, és milyen iratokat vált ki?**

A lóútlevél a ló azonosítására szolgáló hivatalos irat.

A NÉBIH Lóútlevél irodában kell igényelni.

Tartalmaznia kell az oltásokat és vérvizsgálati eredményeket.

1. **Milyen gyakran kell a versenyzőnek sportorvosi alkalmassági vizsgálaton átesnie?**

Évente.

1. **Mi a megengedett segítség, a tilos segítség és mi a szankciója?**

A verseny közben külső segítségként megengedett a versenyző vízzel való ellátása itatás vagy a ló lemosása céljából. A Szervező Bizottság legkésőbb a technikai értekezleten meg kell, hogy adja és a versenyzőknek adott térképen fel kell, hogy tüntesse azokat a helyeket, ahol *kizárólagosan* e segítségek nyújthatók.

A szervezők kötelesek legritkábban minden 10 km-nél a lovasok számára vízvételi lehetőséget nyújtani és/vagy találkozási pontot kijelölni.

Ugyanilyen körülmények között segíteni lehet a versenyzőnek a felszerelése javításában vagy adható számára bármi, amire szükség van (víz, élelem, felszerelés). Segíteni lehet a nyeregbe vagy a kocsira visszaülni.

A rajt előtt, a befutó után vagy a kötelező pihenő során az állatorvosi szemléknél segíteni lehet a versenyzőt, illetve gondozni lehet lovát vagy lovait.

Bukás esetén, ha a versenyző bármilyen módon elszakad lovától vagy lovaitól, vagy a vasalás meglazulása vagy elvesztése esetén segítség vehető igénybe a felszerelés, szerszámzat megjavítására, a vasalás vissza- vagy felhelyezésére, illetőleg a felszerelés, szerszámzat bármelyik részének pótlására.

Kétes esetekben véglegesen és megfellebbezhetetlenül a Bírói Bizottság dönt.

Tiltott segítség esetei és szankcióik:

- A lovas kísérése vagy felvezetése a pálya bármelyik szakaszán, akár gyalogosan, akár biciklivel, gyalog vagy a versenyben részt nem vevő lóval, sárga lappal sújtandó.

- Egyébként megengedett segítség nyújtása erre ki nem jelölt helyen, sárga lappal sújtandó.

- Segítség elfogadása annak nyújtására fel nem jogosított személytől, sárga lappal sújtandó.

- A lovas felvezetése, követése vagy kísérete a pálya bármely részén vagy a pálya mellett közvetlenül elhelyezkedő úton bármilyen járművel, sárga lappal sújtandó.

- A ló harmadik személy által történő meghajtása az állatorvosi kapuban mozgásvizsgálathoz sárga lappal sújtandó (azaz a lóhoz hozzáérni, azt felvezetés közben követni vagy annak meghajtásához bárhol elhelyezkedve bármilyen segédeszközt alkalmazni tilos).

- A ló meghajtása, hajtása kint a pályán bármilyen módon, sárga lappal sújtandó.

- A pálya jellegének bármilyen módon történő megváltoztatása, például utak tisztítása, fák kivágása, kerítések átvágása, bármilyen kihívás eltüntetése, sárga lappal sújtandó.

- Kívülálló személy által nyújtott minden olyan beavatkozás elfogadása, amely az egyik versenyzőt előnyhöz juttatja, attól függetlenül, hogy a versenyző kívánságára történt-e, sárga lappal és kizárással sújtandó.

1. Mikor vihetem el a versenyről a lovamat?

(1) Szállítás előtti vizsgálatra kerül sor minden kategóriájú távlovas versenyen. A vizsgálat célja annak megállapítása, hogy a ló állapota elég stabil-e a hazaszállításhoz. Ez a záró állatorvosi vizsgálattal összevonva is megrendezésre kerülhet.

(2) Minden FEI minősítésű, 160 km-es egy napos vagy naponként 100 km-es több napos verseny esetén a lovaknak a versenyhelyszínen kell maradniuk állatorvosi felügyelet alatt a célba érkezéstől számított 24 órán keresztül, esetleg az állatorvosi bizottság által meghatározott rövidebb ideig.

(3) Minden nemzeti 120 km-es egy napos vagy naponként 80 km-es több napos verseny esetén a lovaknak a versenyhelyszínen kell maradniuk állatorvosi felügyelet alatt a verseny másnapjának reggeléig, esetleg az állatorvosi bizottság által meghatározott rövidebb ideig.

(4) Minden nemzeti vagy annál alacsonyabb kategóriájú, 40-119 km-es egy napos verseny esetén a lovaknak a versenyhelyszínen kell maradniuk állatorvosi felügyelet alatt a célba érkezéstől számított legalább két órán keresztül.

(5) Aki fenti időtartamok eltelte előtt engedély nélkül, vagy a szállítási vizsgálaton kapott jóváhagyás nélkül lovát a versenyhelyszínről elviszi, annak az adott versenyen elért eredményét törölni kell, továbbá a következő, hivatalos versenynaptárban meghirdetett versenyen nem indulhat.

1. **Vázolja a magyar távlovaglás versenyrendszerét!**

A Magyar Távlovagló és Távhajtó Bajnokság a következő négy versenyosztályban zajlik:

- Magyar Hosszútávú Távlovagló Bajnokság

- Magyar Rövidtávú Távlovagló Bajnokság

- Magyar Távhajtó Bajnokság

- Magyar Junior Bajnokság

A Magyar Hosszútávú Távlovagló Bajnokság, a Magyar Rövidtávú Távlovagló Bajnokság, a Magyar Távhajtó Bajnokság, illetve a Magyar Junior Bajnokság legalább négy, legfeljebb hat fordulóból áll. A bajnoki fordulók számát és helyét a szakág vezetősége határozza meg, és az éves versenynaptárban teszi közzé.

A II. Osztályú Országos Bajnokság (OB II.) versenyeit három kategóriában kell meghirdetni:

* + II. Osztályú Országos Távlovas Bajnokság: a II. Osztályú Országos Bajnokság részét képező 80 km-es versenyeken elért eredményekért a II. számú melléklet szerint kiosztott pontok összege alapján.
  + II. Osztályú Országos Rövidtávú Távlovas Bajnokság: a II. Osztályú Országos Bajnokság részét képező 40 km-es versenyeken elért eredményekért a II. számú melléklet szerint kiosztott pontok összege alapján.
  + II. Osztályú Országos Távhajtó Bajnokság: a II. Osztályú Országos Bajnokság részét képező távhajtó versenyeken elért eredményekért a II. számú melléklet szerint kiosztott pontok összege alapján.

A magyar távlovagló és távhajtó csapatbajnokságban azok a 2-5 fős csapatok vehetnek részt, melyek tárgyév március 1. napjáig a csapat nevezését a Szakág elnökénél leadják. A nevezésnek tartalmaznia kell a csapat nevét, a csapat tagjainak nevét, igazolási számát és a kapcsolattartó személy megjelölését. Csapattag lehet minden versenyző, aki a tárgyévre távlovas licence-szel rendelkezik, függetlenül attól, hogy junior vagy felnőtt, távlovas vagy távhajtó. Minden versenyző csak egy csapatnak, vagy ménesnek lehet tagja.

1. **Hogyan működik az állatorvosi kapu?**

Az állatorvosi kapu ellenőrzés a versenyútvonalon, mely jelenleg a nemzetközileg elfogadott legjobb állatorvosi ellenőrzési rendszer.

Az állatorvosi kapu működése:

A lovas vagy hajtó megérkezik az állatorvosi kapuhoz. Az időmérő rögzíti a megérkezési időt. A lovas vagy hajtó segítői ettől kezdve 20 percig gondozhatják a lovat. A lovas vagy a hajtó nettó ideje nem áll meg addig, amíg nem jelentkezik állatorvosi kapu területén az állatorvosi szemlére és lova a szemle első részén, a pulzusvizsgálaton meg nem felel. A gondozási idő 20 perce alatt a versenyző bármikor jelentkezhet szemlére. Szemlére jelentkezéskor a ló pulzusa az előírt perc értéket nem lépheti túl. Amennyiben túllépi, a 20 percből még hátra lévő időben a lovas még egy alkalommal mutathatja be a lovat. Amennyiben a pulzus ekkor is magas, a lovat ki kell zárni.

Amikor a bemutatott ló (hajtó esetén mindkét ló) pulzusa megfelelőnek bizonyul, az ehhez a vizsgálathoz tartozó időpont minősül a belépési időnek. A kötelező pihenő ekkor kezdődik értelemszerűen azoknál a lovaknál, amelyek az állatorvosi szemle többi vizsgálatán is megfelelőnek bizonyultak a verseny folytatására. Éppen ezért ha több versenyző egy időben jelentkezik állatorvosi szemlére, a megfeleltek belépési ideje azonos lesz.

Az állatorvosi kapuban, ha több versenyző egy időben jelentkezik, először valamennyi versenyzőnél a pulzusmérés megtörténtére kell szorítkozni, és a versenyzők kötelező pihenőideje alatt kell elvégezni az állatorvosi szemle egyéb vizsgálatait.

A kötelező pihenő időtartamát előre meg kell határozni, és a versenykiírásban szerepeltetni kell. Szükség esetén a kötelező pihenőidő hossza jelen szabályzat előírásai szerint módosítható.

Ajánlott, hogy a kötelező pihenőidő ne legyen hosszabb 40 percnél, és ne legyen rövidebb 15 percnél.

A kilépési időpontot úgy kell számolni, hogy a belépési időhöz hozzáadjuk a kötelező pihenő időtartamát.

**27. Milyen értékeket vizsgál az állatorvos és mit jelentenek azok?**

Élettani paramétereket mér, számszerű értékeket : pulzusszám, légzésszám, kapilláris erek újra telítődése időegység alatt, életfolyamatok minőségét állapítja meg megtekintéssel ( nyálkahártyák, szem mattsága, fényessége) hallgatózással (szívműködés minősége, légzés milyensége, bélműködés minősége) tapintással (bőr telítettsége, kiszáradtsága, izmok tónusa), szaglással (veríték, bélsár, lehelet normálistól eltérő szaga). A fentiek gyűjtőneve „külföldiül” metabolikus vizsgálat. Ezt követi a mozgásszervek vizsgálata, az izmok tapintásán kívül un. sántaság vizsgálat, esetleges fájdalom észrevételére irányul, de a mozgató szervrendszer súlyosfokú fáradtságát is megállapíthatja (konkrét sántasági tünet hiányában is). Fontos természetesen az összbenyomás.

**Mi a visszamérési index (HRRI)?**

Egy számpár, mely két, bizonyos időegység elteltével egymást követő pulzusszám megállapításából tevődik össze. Vagy egymás %-ában adják meg az eltérést a két mért érték között, vagy abszolút számértékben. A gyakorlatban a versenyen ez azt jelenti, hogy a pulzusmérés után a ló üget egyet a kijelölt 40 méteres folyosón, majd az első mérés után pont egy perccel, az ügetés után újra megméri az állatorvos a ló pulzusát. Ha a második érték túlzott mértékben meghaladja az elsőt, a lovat kizárja.

**28. Mit kell tudni a doppingról?**

Viccesen : semmit, komolyan még annyit sem. Azt azonban feltétlenül, hogy bármilyen, a szervezetben nem található anyag még kimutatható jelenléte doppingolásnak minősül. Bizonyos, a szervezetben is található anyagok – leginkább – hormonok jelenléte egy bizonyos – élettani – szintig megengedett (különösképpen : növekedési hormon, hím nemi hormon ). Még a látszatát is kerülendő a verseny előtt szükség esetén töltsünk ki un. medikációs lapot, melyben nyilatkozunk, hogy az elmúlt (pl.) 3 hétben milyen gyógyszereket kapott a ló. Lehetőleg semmilyent, de majd az állatorvosi bizottság eldönti, hogy mehet, vagy nem, Természetesen nem fognak fennakadni azon, ha 2 héttel a verseny előtt kólikára kezelték a lovat. Az is igaz, hogy sokkal inkább számíthat dopping ellenőrzésre a medikációs lap kitöltője, de ha igazat írt, akkor a vizsgálat is azt fogja igazolni. Távlovaglásban zéro tolerancia, kivéve a sárlást elnyomó Regumet jelenlétét.

**29. Mik a büntető pontok?**

Minden versenyző, akinek lovát metabolikai okokból vagy végzetes sérülés miatt zárják ki a versenyből, büntető pontot kap. A büntetőpontokat az első büntetőpont kiosztásától egy évig göngyölítjük. Minden büntetőpont a kiosztása első évfordulóján elévül, így az összesített pontszámot az első évfordulójától kezdve nem növeli. Amennyiben egy versenyzőnek 100 büntetőpontja összegyűlik, automatikusan el kell tiltani 2 hónapra. Az eltiltás után a büntetőpontok lenullázódnak.

* + 1. A versenyző lovának metabolikai okokból történő kizárása esetén a versenyző 10 büntetőponttal sújtandó.
    2. A versenyző lovának metabolikai okokból történő kizárása esetén, amennyiben a ló azonnali invazív kezelést is igényel, a versenyző 25 büntetőponttal sújtandó.
    3. A versenyző 80 büntetőponttal sújtandó, amennyiben lova végzetes sérülést szenved.
    4. Amennyiben a ló kötelező pihenőidejének időtartamán belül a ló versenyen indul, lovasát 100 büntetőponttal kell sújtani.
    5. Amennyiben a lovat a végső állatorvosi vizsgálaton nem mutatják be, a lovas 100 büntetőponttal sújtandó.
    6. Amennyiben a versenyző lova végzetes sérülést szenved, és ugyanennek a versenyzőnek másik lova 12 hónapon belül végzetes sérülést szenvedett, a versenyzőt 6 hónapra automatikusan el kell tiltani.
    7. A verseny tisztségviselőivel, egyéb résztvevőivel, dopping mintavételben részt vevő tisztségviselőkkel vagy újságírókkal szemben tanúsított tisztességtelen viselkedés 100 büntetőponttal sújtandó.
    8. Végzetes sérülés az a sérülés, ami az állatorvosi bizottság véleménye szerint a ló azonnali elaltatását teszi szükségessé, vagy hozzájárul a ló elpusztulásához, bárki is okozza azt.

**30. Sárga lap**

Lóval való durva bánásmód, illetve sportszerűtlen viselkedés enyhébb eseteiben a bírói bizottság elnöke, a fellebbviteli bizottság vagy a fősteward figyelmeztető kártyát („sárga lap”) adhatnak át a lovasnak, kézbe vagy egyéb más módon.

A felelős személy átveszi vagy visszautasítja a kártyát. Ez utóbbi esetben a kihágást jelenteni kell a FEI főtitkárának, nemzeti versenyeken a szakág vezetőségének és a szakág fegyelmi bizottságának*.*

Amennyiben ugyanaz a felelős személy ismételten figyelmeztető kártyát kap ugyanazon vagy másik FEI versenyen az első FEI versenyen kapott kártya átadásától számított egy éven belül, az esetet jelenteni kell a FEI fegyelmi bizottságának.

Amennyiben ugyanaz a felelős személy ismételten figyelmeztető kártyát kap ugyanazon vagy másik nemzeti versenyen az első nemzeti versenyen kapott kártya átadásától számított egy éven belül, az esetet jelenteni kell az a szakág fegyelmi bizottságának, amely az eset súlyától függően egy hónaptól egy naptári évig terjedő időtartamra a felelős személyt a versenyzéstől eltilthatja.

***III. A távló és a távlovaglás***

1. **Az energiaháztartás, takarmányozás, tartás**

**Tápanyagok, takarmányok**

A ló a természetben az összetett szénhidrátokból nyeri energiaszükséglete fedezéséhez szükséges energia döntő részét. Ezt fűfélékből fedezi. Ez aló természetes, alaptakarmánya, emésztőszervrendszere ehhez igazodott, minden egyéb csak emberi kitaláció, hogy az általunk elvárt nagyobb teljesítményt megkapjuk. A modern sportló takarmányozásának alapja is a szálastakarmány kell, hogy legyen, ez azonban önmagában nem tud elegendő kalóriát biztosítani egy munkába fogott ló számára. Ezért ezt kiegészítjük abrakkal, aminek összetétele döntő hatással van lovunk teljesítményére.

Kérdés, hogy a kiegészítő takarmányunkban milyen arányban szerepelnek fehérjék, szénhidrátok és zsírok. Nézzük, melyik milyen előnyökkel és hátrányokkal bír.

A zsírok etetésével a szénhidrátokhoz (gabonafélék) képest 2,5-szer annyi energiát tudunk bevinni. Ezért a növényi olajok formájában etetett zsírok segítségével kólika-veszély nélkül tudunk nagy mennyiségű energiát etetni a lóval, ráadásul marad hely a gyomorban a szálastakarmány számára. A szénhidrátok fogyasztása után az anyagcsere alapját képező glükóz hamarabb megjelenik a vérben, azonban gyorsan fel is használódik. Más sportágaknál ez igen előnyös lehet, nálunk azonban hosszú távú energiaforrásra van szükségünk. Egy edzett távló a verseny során elsősorban aerob tartományban dolgozik. Ilyenkor elegendő oxigén áll rendelkezésre az izmokban a zsírok felhasználásához. Így a szervezet a zsírokat égeti, és megőrzi az izmok és a máj glikogén-készleteit, a tejsavtermelődést alacsony szinten tartva.

Más sportokban az a hátrányuk, hogy nem olyan könnyen hozzáférhetőek, nálunk ez nem jelent gondot. Minél edzettebb a ló, annál inkább képes a zsírokból fedezni energiaszükségletét, mert annál inkább anaerob tartományban dolgozik. A ló kiegészítő takarmányozásának tehát szénhidrátokat és zsírokat is kell tartalmaznia.

A zsírok számos további előnnyel is bírnak.

A többi lóhoz képest pedig a távló takarmányozásában sokkal nagyobb szerep kell, hogy jusson a zsírnak. A zsírok etetéséhez a lovat fokozatosan kell hozzászoktatni, és mint mindig, itt is a mértékletesség a fontos szempont. Tartsuk be az inkább többször keveset, mint kevésszer sokat elvét is.

Nézzük a harmadik energiaforrást, a fehérjéket. A szervezet a fehérjéket is képes lebontani, és általuk energiához jutni. A fehérjék lebontása azonban igen komoly terhelést jelent a veséknek, a májnak és számos más káros mellékhatása léphet fel(pl. patairhagyulladás). A fehérjék elégetése során keletkező nitrogéntől a szervezetnek meg kell szabadulnia, ami energia felhasználásával jár együtt. Ráadásul a fehérjék elégetésénél a zsírok elégetése 30%-kal kevesebb hőt termel.

**A takarmányozás során betartandó alapelvek**

A ló gyomra méreteihez képest rendkívül kicsi. Ezért sokszor etessünk kis adagokat, ne egyszer sokat. A természetben a lovak alacsony kalóriatartalmú füvet esznek, azt viszont a nap 24 órájából 16 órán keresztül legelik. Ezért a szálastakarmány etetése számukra a tápanyag- és ballasztanyagtartalmán kívül unaloműzőként is fontos szerepet tölt be. Nagyobb terhelés előtt és után 2-4 órán keresztül ne etessünk a lóval nagyobb mennyiségű abrakot, mert nem tud elég vért juttatni az izmokhoz és emésztőrendszerbe egyidejűleg. A takarmányváltást mindig fokozatosan vezessük be, hogy az emésztőrendszer átállhasson. Minden takarmány feleljen meg a legszigorúbb minőségi követelményeknek, amit lovunk elé teszünk. Ne feledkezzünk meg a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek biztosításáról. Ugyanakkor vigyázzunk, nehogy túladagoljuk őket (sok lovas csupa jó szándékból vitaminozott nyalósót, takarmányt, elektrolitot, csemegét ad lovának, még egy kis vitaminkészítménnyel kiegészítve, és, mivel összetételüket nem egyezteti, túladagol bizonyos vitaminokat).

**Miből lesz az energia?**

Az izmok működésük során a kémiai energiát mechanikaivá alakítják át. Az energia forrása az ATP (adenosintriphosphat), amelyet a szervezet a szénhidrátokból, zsírokból és fehérjékből képez. Az ATP az izomműködés során ADP-vé alakul (adenosindiphosphat), és ennek a folyamatnak a során energia szabadul fel. ATP aerob és anaerob módon is keletkezhet. Aerob módon keletkezik, ha a folyamat oxigén jelenlétében folyik le, anaerob módon pedig akkor, ha a keringési rendszer nem tud elég oxigént elég gyorsan az izmokba juttatni (akkora a munka intenzitása). Mindkét folyamat természetes és normális mértékben egészséges.

Az aerob, működés során a vér elegendő oxigént szállít az izomsejthez, ahol aerob folyamat esetén egy mol glükózból 38 ATP keletkezik (meg víz és széndioxid). A folyamat mellékterméke a széndioxid, amit a vér elszállít.

Ezzel szemben az anaerob anyagcsere során a vér nem tud elegendő oxigént szállítani az izomsejthez (mert túl gyorsan túl sok energia kell), ezért tápanyagok ATP-vé alakítása során oxigénadósság jön létre, és ráadásul egy mol glükózból csak 2 ATP keletkezik. Az anaerob folyamat mellékterméke a tejsav ( az oxigénhiány miatt keletkezik), amit csak újabb oxigén jelenlétében tud a szervezet lebontani.

Röviden: az anaerob anyagcsere sokkal kevésbé hatékony és egy veszélyes mellékterméket is létrehoz, ezért igyekeznünk kell lovunk edzettségi állpotát úgy javítani, illetve a versenyen olyan tempót választani, hogy lovunk anyagcseréje még az aerob zónában (alacsonyabb pulzusszámon) folyjon le. A ló 150-170 szívverés/perc érték felett anaerob anyagcserére váltanak.

**Mikor keletkezik és miért okozhat gondot a tejsav?**

A tejsav az anaerob anyagcsere során keletkezik. Izommerevséget, fáradtságot, izomlázat okoz. Egészen súlyos esetekben életveszélybe is sodorhatja a lovat a túlzott mennyiségű tejsav.

**Mik az elektrolitok?**

Az elektrolitok a szervezet működéséhez szükséges ásványi anyagok. Nélkülük a ló gyorsabban fárad, lemerevedik, ünnepi betegséget kap, láthatóvá válik a szívverés a lágyéktájékon,stb. Hosszabb, megerőltető edzéseken és versenyeken ugyanis a ló az izzadságával jelentős mennyiségű ásványi anyagot veszít, főleg nátriumot, kloridot, káliumot, kálciumot és magnéziumot. Ezt mindenképpen pótolnunk kell, amennyiben a lovunktól jó teljesítményt várunk.

Ajánlott a tartalékokat már a verseny előtt pár nappal feltölteni, majd magán a versenyen további elektrolitadagokat adnia lónak. Vigyázzunk azonban, a túladagolt elektrolit a vízháztartás helyrebillentése helyett még a szervezetben lévő vizet is elvonhatja, súlyosbítva ezzel a kiszáradás tüneteit. Ezért ügyeljünk, hogy az elektrolitot mindig a ló által a verseny közben elfogyasztott víz mennyiségéhez igazítsuk. Nagyobb edzések után otthon is ajánlott elektrolitot adni, egyrészt a gyorsabb regenerálódás, a tartalékok feltöltése miatt, másrészt azért, hogy a ló megszokja az ízét, beadásának módját.

Az elektrolit-készítményeket, ha a ló így megissza, a legcélszerűbb a vízben feloldani, így elkerülhető a túladagolás veszélye. Sok ló, amelyik ugyan nem issza meg, a sok vízzel elkészített ételében szívesen megeszi azt, ez is viszonylag biztonságos és lóbarát megoldás. Ha lovunk semmiképp nem hajlandó magától elfogyasztani az elektrolitjait, kénytelenek vagyunk azt a szájába fecskendezni. Ennél a módszernél különösen figyeljünk arra, hogy eleget ivott-e már a ló.

Vannak, akik szerint a szájába fecskendezett elektrolittól a ló szomjas lesz és lekezd inni, mások szerint a száját esetleg kiöblíti, de inni nem fog, sőt még a kedvét is elvesszük az evés-ivástól. Ezt lova válogatja. Ha lovunk az első kategóriába tartozik ( ez a ritkább), akkor a pihenő elején, ha a másodikba, akkor a pihenő legvégén adjunk neki elektrolitokat.

Ha megoldható, jobb több kis adagot adni, mint egy nagyot, ezért osszuk szét és adjunk lovunknak a pályán is az elektrolitjából.

Elektrolitot készíthetünk otthon is, többféle recept létezik, de vehetünk a lovas boltokban készen is. Ez utóbbi esetben azonban figyeljünk arra, hogy lúgos elektrolitot vegyünk (beteg lovak számára készítenek savasat is).

**Miért fontos a vizelet?**

Mindig érdemes odafigyelnünk lovunk vizeletére. A kiegyensúlyozott, nyugodt távló szinte bárhol, bármikor (lovas alatt, futóban, állatorvosi kapuban) vizel. A szoktatásban segít a minta: egy „pisilős” ló mellett a mi lovunk kedve is meg fog jönni. Ha mégsem, tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy a lónak megfelelő körülményeket teremtve az elengedhesse magát és vizeljen. Ettől nő a komfortérzete, csökken a pulzusa, megjön a kedve inni, enni, és biztos, hogy a visszatartott vizelet miatt már nem fog kólikázni.

Ha már rávettük lovunkat, hogy pisiljen, figyeljük a vizelet mennyiségét és színét. Ehhez persze tisztában kell lennünk azzal, hogy általában milyen szokott lenni. A világossárga, bő mennyiségű vizelet mindenképpen megnyugtató, kávébarna szín azonban bénulásos izomfesték-vizelést jelent, hívjunk oda egy állatorvost.

**A távló felszerelésének alapvető ismertetői**

A távló szerszáma legyen könnyű, kényelmes a lónak és a lovasnak, könnyen tisztítható akár verseny közben is. Ne legyen bonyolult le és felszerelni, hiszen minden állatorvosi kapuban mindent le kell szednünk lovunkról. Feleslegesen semmit ne rakjunk a lóra, csak annak veszélyét növeljük vele, hogy valami feltöri a lovat. A dombosabb, hegyesebb vidéken rendezett versenyeken szükségünk lesz a nyereg hátracsúszását megakadályozó szügyhámra. A V-alakú szügyhámok nem akadályozzák a ló vállait mozgásban, ezért ilyet válasszunk.

Minden felszerelésünk olyan legyen, ami nem törheti fel lovunkat. Azaz legyen jól beállított, megfelelő méretű, bélelt, könnyű, könnyen tisztítható és gyorsan szárad. Kengyelünk legyen minél szélesebb és puhább, mert egy hagyományos kengyelben néhány óra elteltével borzasztóan fáj a lovas talpa, és az izületeinket és kímélhetjük a puha kengyellel.

**Milyen kiegészítő kezeléseket, alternatív módszereket ismer a ló segítésére.**

Masszázs, akupunktúra, lézer, ultrahang, nyújtás, gyógynövények, mágnes.

**Milyen a jó nyereg?**

Az elsődleges kritérium, hogy a lónak és a lovasnak is kényelmes legyen. Minél nagyobb felületen fekszik fel egy nyereg, annál inkább elosztja a lovas súlyát a ló hátán. Annyira hosszú azonban ne legyen, hogy a ló vesetájékát nyomja. Fontos, hogy a teljes felületen, ahol a ló hátával érintkezik a nyereg, egyenletes legyen a nyomás. A nyereg a vállak mögött feküdjön, hogy annak mozgását ne akadályozza. Az első kápa és lovunk háta mögé minimum 3 ujjunk férjen be, különben a nyereg könnyen feltöri lovunkat. Természetesen a gerincoszlophoz semmiképpen nem érhet hozzá.

Tegyük fel a nyerget alátét nélkül a ló hátára, és figyeljük meg, egyenletesen fekszik-e fel. Lovaglás után nézzük meg, hogyan izzadt meg a ló a nyereg alatt. Ha teljesen leizzadt a nyereg alatti felületen, azt figyeljük, hogy szárad meg legelőször: ott nyomta meg a nyereg jobban. Ha csak foltokban izzadt meg, akkor ott nyomja a nyereg, ahol vizes. Az így megállapított foltnak a gerinc két oldalán egyenletesen, szélesen, hosszan kell eloszlania, anélkül, hogy a vesetájékot érintené. A rossz nyerget semmilyen alátét nem tudja kompenzálni.

1. **Felkészülés a versenyre**

**Alapelvek az edzés során**

A szakirodalom ma már rengeteg edzésmódszert, elméletet leírt. Az edzésterv összeállításának azonban személyre szólónak kell lennie: figyelembe kell venni a ló múltját, korát, állapotát, természetét, a lovast, a célkitűzéseket és a terepviszonyokat. Ezért itt csak néhány alapelvet fejthetünk ki.

Mindig tartsuk szem előtt, hogy a szervezetnek időre van szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon az ingerekhez, azaz edződjön. Az ízületeknek jóval több idő kell, mint az izmoknak. Egy ló távlóként történő edzésének csak akkor álljunk neki, ha már megkapta a megfelelő alapkiképzést, egyensúlyban mozog a lovas alatt és biztonságban lehet vele terepen is lovagolni.

Soha ne felejtsük el, hogy csak az a ló edződik, amit nem edzenek túl. A munka nem jelenthet elhasználást (sem fizikailag, sem mentálisan).

Alapelv, hogy sok enyhébb edzés többet ér kevés kemény munkánál. Tehát, napi egy óra jobb, mint a héten két alkalommal 3-4 óra egyszerre. Az edzés intenzitását és a megtett távot soha ne emeljük egyszerre. Mindig hagyjunk lovunknak elég időt regenerálódni, a leggyakoribb hiba a túledzés. Figyeljük lovunkat, változásait, és semmi változást ne tartsunk jelentéktelennek, derítsük ki az okát. Fontos a változatosság: lovunk menőkedvét változatos terepen, változatos feladatokkal tarthatjuk fenn. Engedjük szabadon fantáziánkat, vessük bele magunkat környékünk lovas életébe. Az edzéshez tartozik a psziché edzése is: egy távlónak kell tudni csapatban menni, egyedül menni, nyugodtan utazni, a pihenőidőt kihasználni, minden adandó alkalommal inni, stb.

Az edzés alapozó szakaszában inkább alacsonyabb intenzitással, lassan lovagoljunk, ha hosszabban is. Később emelhetjük az intenzitást, de ezt semmiképp ne kapkodjuk el. Ne lépjünk tovább addig, amíg lovunk gond nélkül nem teljesíti az előző lépcső követelményeit. Célunk, hogy lovunk minél gyorsabban tudjon úgy haladni, hogy még aerob fázisban dolgozik, ezt minél tovább bírja, továbbá az is, hogy anaerob fázisban is minél tovább bírjon dolgozni. Ezért a lassabb, hosszabb edzések mellett iktassunk be intenzívebbeket is, de ezt se vigyük túlzásba. Ne feledkezzünk meg a ló rugalmasságáról, hajlékonyságáról sem, és dolgoztassuk rendszeresen lovardában.

Verseny előtt adjunk lovunknak elég időt arra, hogy az edzések okozta fáradtságból regenerálódjon.

**Mi a különbség az izmok és az ízületek edződésében?**

A jó vérellátású izmok sokkal gyorsabban szokták meg a terhelést, gyorsabban edződnek és a sérülésekből is gyorsabban regenerálódnak, mint a lassú vérellátású ízületek. Ami egy izomnak 1-3 hónap, az az ízületnek 1-3 év.

**Mennyi időt kell bemelegítésre és lejáratásra szánni az edzések során?**

A sérülések elkerülése érdekében még a legelőről behozott lóval is ajánlott legalább 15 percet lépni az edzés elején és végén, az istállóból előhozott lónál pedig ezt nem árt még egy kicsit növelni is.

1. **Versenyen**

**Bemelegítés**

Lovunkat időben kezdjük el felszerszámozni, nehogy kapkodás legyen a készülődés vége, de vigyázzunk, ne fárasszuk már azzal el, hogy a verseny előtt egy órával már nyeregben álldogál, ne adj isten már lovagoljuk is.

A bemelegítésre szánt idő változik annak függvényében is, hogy milyen tempót akarunk lovagolni. Egy hosszú távú versenyen, ha ügetésben vagy lépésben akarunk az első pár kilométeren haladni, semmi szükség arra, hogy a hosszú, pályán töltött órákat még meghosszabbítsuk. Amennyiben viszont egy rövid távú verseny élbólyában szándékozunk száguldani, alaposan be kell melegítenünk, ha el akarjuk kerülni a sérüléseket.

Vegyük figyelembe azt is, mennyire leszünk képesek lovunkat uralni a start során.

Mindezek után a felnyergelt lovat még vezetgessük pár percig, majd felülve rá élénk lépésben alaposan mozgassuk át. Ha már lépegettünk egy 10 percet, elkezdhetünk ügetni, és annak tempóját fokozatosan gyorsítani. Egy hosszú távú verseny előtt pár perc ügetés után újra léphetünk néhány percet a startig. Rövid távon hosszabb időt szánjunk az ügetésre, és egy keveset vágtázzunk is mindkét lábra.

**Etetés verseny előtt és verseny közben**

A start előtt 2-4 órával már nem ajánlott abrakot etetni lovunkkal, ugyanis ennek megemésztéséhez a verseny miatt már nem kap elegendő vért a szervezet. A szálastakarmány ezzel szemben kevésbé hat a vércukorszintre, így kevesebb problémát okoz. A szálastakarmány ezen túl jelentős mennyiségű vizet raktároz el, ami a kiszáradástól óvja meg a lovat, a ballasztanyagok pedig segítenek a bélmozgás élénken tartásában.

Verseny közben tanácsos többféle ételt kínálni lovunknak. A szálastakarmánynak itt is túlnyomó többségben kell lennie, de kis mennyiségű abrakot is kínálhatunk. Készíthetünk ki lovunknak almát, répát, nyalósót, vagy egyéb, nem túl megterhelő csemegét. A sokszor keveset inkább, mint ritkán egyet elvét most is tartsuk be. A granulátumokkal, száraztápokkal vigyázzunk: emésztésük közben még sok vizet elvonhatnak a szervezetből ( még áztatva is). A különböző, ballasztanyagokkal teli mash-készítmények azonban jótékonyak lehetnek a bélmozgásra.

**Mit készítsen elő segítője az állatorvosi kapuba érkező lovas számára?**

Ami kell:

**-Víz, víz, víz.**

-Szivacs, pulzusmérő, lótakaró,.

-A pihenőre, az állatorvosi után: étel a lónak, elektrolit, ápolószerszámok, kötőfék, étel-ital a lovasnak, esős időben száraz ruha, nyeregalátét, tartalék szerszámok.

Esetleg: légyriasztó szer, hűtőcsizmák (zselék, víz), szalma (hogy a lovat vizelése ösztönözzük), villanypásztor, stb.

**Mi a segítők feladata az állatorvosi kapuban?**

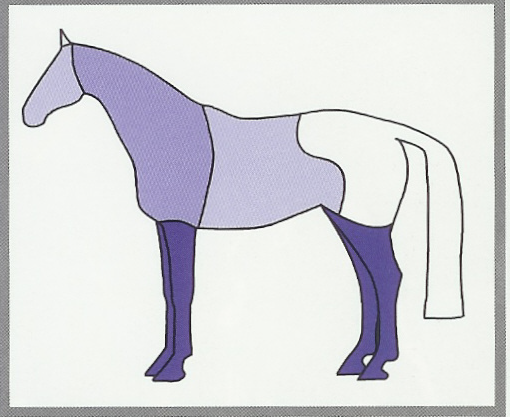
Amikor a lovas megérkezik a kapuba, az elsődleges feladat az, hogy a lovat minél hamabb olyan állapotba hozzuk, hogy időt lehessen kérni. A segítők először leszednek a lóról minden szerszámot a kantár (kötőfék) kivételével. Gyorsan, de kapkodás nélkül, nyugodtan mozogjunk. Hűvösebb időben azonnal takarjuk le a lovat, de minimum a farát, vesetájékát, nehogy lemerevedjen. Melegebb időben a lovat mosással hűthetjük, a következő kérdésben ismertetett módon. Ne felejtsük el, a lónak akkor megy le leggyorsabban a pulzusa, ha jól érzi magát (nincs melege, nem fázik). HA nagyobb tempóban érkezett a lovas, ne álljunk a lóval egyhelyben addig, míg mindezeket elvégezzük., hanem sétáltassuk. Ilyenkor nem tanácsos a lovat etetni, mert lassabban megy le a pulzusa. Ha jó a pulzus, mehet a ló az állatorvosokhoz.

Az állatorvosi vizsgálat után tisztítsuk meg alaposabban a lovat, jó időben vízzel, rossz időben ápolószerszámokkal. Mi sem szeretnénk izzadtan, sárosan tovább futni. Ha szükséges, takarjuk be a lovat. Kínáljuk neki enni és innivalót, masszírozzuk át, figyeljük, mire lehet szüksége, de hagyjuk pihenni is. Ha hemperegne, engedjük. Igyekezzünk rávenni, hogy vizeljen. Amíg a ló pihen, mossuk le szerszámait, szükség esetén cseréljünk nyeregalátétet.

Indulás előtt újra szerszámozzuk fel a lovat. Hagyjunk erre a feladatra elég időt, ne kelljen kapkodni, de ne is ácsorogjon hosszú ideig feleslegesen nyeregben a ló. Indulás előtt még kínáljuk meg vízzel a lovat. Ha nyugodt lépésben fogunk indulni (akarunk és tudunk is lépni), akkor nem szükséges újra bemelegíteni.

Ne feledkezzünk meg a lovasról sem: neki is ennie, innia, pihennie kell.

A legfontosabb végig: figyeljük a lovat!!!!



**A ló mosása**

A lábvégeket és a patát szinte bármilyen hideg időben lemoshatjuk. Ahogy melegszik az idő vagy a víz, amivel mosunk, haladhatunk felfelé a lábon. A következő lépés lehet a ló nyaka és szívtájéka, a hátat és a farat csak nagyon meleg időben és nem túl hideg vízzel szabad lemosni. Versenyen is mérlegeljük, hogy milyen érzés lehet a lónak a hideg víz, megéri-e a gyorsabb pulzust. Ráadásul vissza is üthet: a fázó ló pulzusa sem fog lemenni. Ha a lóról lefolyó víz már nem meleg, további hűtésre semmi szükség!

**Mikor célszerű és mikor nem ínvédőt, bokavédőt alkalmazni?**

Ha lovunk nem vág be a hátsó lábával az elsőbe, nem bokázik, és nem extrém köves a talaj, semmi szükség ínvédőre vagy bokavédőre. Ha nem szükséges, ne tegyük fel, mert gyakran elcsavarodik, leesik, vagy alászorul a homok, sár és feltöri lovunkat. Ha mégis szükségesnek ítéljük, a pihenők alatt alaposan tisztítsuk meg és mindig különös gonddal helyezzük fel.

**Hogyan élénkíthetjük lovunk bélmozgását a verseny közben?**

Elsősorban a tempó lassításával és itatással, a pihenő alatt pedig masszázzsal, ballasztanyagok (fű, széna, mash) etetésével .

1. **Verseny után**

Miután vége a versenynek, és túl van a ló az utolsó orvosin, még nem szabad magára hagynunk. FEI versenyen beérkezéstől számított két órán keresztül ételen és elektroliton kívül tilos bármit adni a lónak, illetve kenni rá. Addig hagyjuk lehűlni, pihenni, ha lehet sétálgatva vagy egy pici karámban legelészve. Így elkerülhetjük a visszaizzadást vagy a kólikát. Ha lovunk már jól érzi magát, lehűlt és a pulzusa is a nyugalmi érték körül van, adhatunk neki abrakot. A két óra leteltével érdemes megfelelő hűtő, fűtő, gyulladáscsökkentő krémekkel lekenni a lábakat, a lovat pedig az istállóba vinni. Mindvégig álljon a rendelkezésére kellő mennyiségű víz és szálastakarmány, továbbá tiszta hely, ha hemperegne. Ha szükséges, takarjuk le. Az éjszaka folyamán is ellenőrizzük állapotát, pulzusát, hőmérsékletét ( a fáradt ló hajlamosabb fázni).