



Veilig stappen, tips voor beginners

Als je met stappen wilt starten heb je, behalve een enthousiaste hond, het volgende nodig:

- Een step
- Een lijnuithouder
- Een helm en handschoenen
- Een goed passend tuig/harnas voor je hond
- Een elastische lijn van maximaal 2,5 meter om de schokken op te vangen
- Een ontheffing als je geen erkende sledehond hebt (zie Regels)
- Een onverhard parcours waar je veilig kunt oefenen

Trainingstips:

Het is verstandig om je hond al ruim van te voren de commando's Links, Rechts en Rustig/Halt/Hoooo aan te leren en hem aan het tuig te laten wennen.

Step eerst een aantal keren zonder hond om de steptechniek onder de knie te krijgen.

Begin niet te vroeg met een jonge hond en houd de trainingen in het begin kort.

Houd er rekening mee dat je hond slecht tegen warmte kan en train op koele tijden en plaatsen waar voldoende water is.

Step mee als het terrein zwaar is en zodra het tempo zodanig is dat je mee kunt stappen, boven de 25 km/u kan dat lastig zijn.

Wissel regelmatig van been om eenzijdige belasting van je beenspieren te voorkomen.

Als je hond niet vanzelf snapt wat de bedoeling is, kun je het best met een groep meetrainen zodat hij achter andere honden aan kan rennen. Is er geen trainingsgroep in de buurt dan kun je vragen of een familielid voor je uit wil fietsen.

Wedstrijdtips:

Lees het Huishoudelijk reglement en de 10 Geboden (onder Regels).

Zorg dat je hond ervaring heeft met inhalen van andere honden en ingehaald worden (oefenen bij groepstrainingen).

Zorg dat je op tijd aanwezig bent en neem je ontheffing en inentingsboekje mee.

Verken het parcours liefst wandelend met je hond zodat je weet waar je op moet letten.

Vraag of iemand meeloopt naar de start om je hond vast te houden (zeker als deze groot en enthousiast is).

Neem geen onnodige risico's en vergeet niet te genieten.



Materiaal en regels:

Verplicht: helm, handschoenen, lijnuithouder, tuig, elastische lijn van maximaal 2,5 m, ontheffing, goed werkende remmen, inentingen. De minimale leeftijd is 18 maanden voor de hond en 15 jaar voor de stepper. Het uiteinde van de lijn moet worden bevestigd aan het frame van de step (dus niet aan de lijnuithouder, de stuurpen of het stuur).

Aanbevolen: een veiligheidsbril om te voorkomen dat je modder en steentjes in je ogen krijgt. Beschermende kleding (knie-, schouder- en elleboogbeschermers, bodyprotector) op een parcours met riskante afdalingen of als je hond erg hard trekt en je hoge snelheden haalt.

Verboden: metalen onderdelen zoals spatborden en standaard.

Buitenland:

In België heb je een speciale steplicentie nodig die je vooraf moet aanschaffen. In Frankrijk moet je voor wedstrijden een medische verklaring hebben van je huisarts (onder Regels).

