



## Reiten Sicher im Sattel

Reiten verbindet sportliche Aktivität mit dem Erlebnis in der Natur und der Beziehung zu einem Tier. Pferde sind jedoch manchmal unberechenbar – pro Jahr verunfallen rund 8000 Personen beim Pferdesport, darunter viele Mädchen und junge Frauen.

Verletzungen nach Reitunfällen sind oft schwer und in den meisten Fällen die Folge eines Sturzes vom Pferd. Die häufigsten Verletzungen betreffen Rumpf, Schultergürtel und Oberarm, die schwersten Verletzungen sind Kopfverletzungen oder Querschnittslähmungen. Eine fundierte Ausbildung, viel Erfahrung, Übung und Wissen im Umgang mit dem Pferd sind die Voraussetzungen für sicheren Pferdesport.

Mehr zum Thema finden Sie in der Broschüre 3.148 «Reiten» auf [bestellen.bfu.ch](http://bestellen.bfu.ch)

und im **Video** auf [bfu.ch](http://bfu.ch)

### **Befolgen Sie die Tipps der BFU, um sicher im Sattel zu bleiben:**

- **Ausbildung:** Erlernen Sie den Umgang mit Pferden und das Reiten in einem fachlich kompetenten Reitbetrieb oder Verein.
- **Machen Sie sich mit den Verhaltensweisen von Pferden vertraut.** Bleiben Sie wachsam und vorausschauend, denn die Reaktionen sind manchmal unberechenbar.
- **Schützen Sie sich:** Tragen Sie beim Führen und Ausreiten Reithelm, Reitstiefel, Handschuhe und Schutzweste.
- **Kontrollieren Sie** regelmässig Zaumzeug, Sattel und Steigbügel.
- **Unternehmen Sie Ausritte nicht allein** und tragen Sie ein Mobiltelefon auf sich.