

Tips voor het fietsen met je hond

Als je met je hond gaat fietsen, bevordert dit het uithoudingsvermogen en verbetert het je relatie met je hond. Als je echter nog niet eerder met je hond hebt gefietst, begin dan heel rustig en bouw het in kleine stapjes op. Dit zijn dingen waar je rekening mee moet houden bij het leren lopen naast de fiets:

- De verkeersregels staan niet toe dat een hond links van de fiets loopt. Dus als de hond gewend is links naast je te lopen, moet je de hond eerst leren om op een speciaal bevel rechts van je te lopen.
- Zet de hond eerst naast het stuur van je fiets. Neem de fiets in je hand en loop, met je hond aan de rechterkant van jezelf en de fiets, een stuk naast de fiets. Dan fiets je in een laag tempo en bouw je het tempo op. Beloon uw hond als hij vlak naast de fiets loopt.
- Wen de hond geleidelijk aan langere afstanden. Monteer een eenvoudige kilometerteller op je fiets zodat je de afstand goed kunt regelen. Begin met een maximum van twee tot drie kilometer en voer deze afstand elke keer een beetje op.
- Besteed aandacht aan het tempo dat de hond loopt. Zorg ervoor dat de hond losjes, in een draftempo, naast je loopt. Laat hem niet in galop naast je rennen. Een te hoog fietstempo, vooral voor jonge honden, is al snel een verwoestende strijd.
- Voorkom oververhitting van je hond door je hond door niet te gaan fietsen bij hogere temperaturen. Als het warmer is dan 20 graden buiten, wil je zelf geen ook geen marathon lopen. Fiets niet als het buiten te heet is!
- Zorg voor afwisseling tussen verharde wegen en veldwegen. Dat spaart de pootjes van de hond meer dan alleen maar rijden/lopen op straat. Laat uw hond niet in de berm lopen. Er is vaak afval in een berm, die door auto's is weggegooid. Dit kan pootverwondingen bij de hond veroorzaken.
- Neem vers drinkwater mee (niet ijskoud!) En bied uw hond onderweg regelmatig rust. Voor jonge en ongetrainde honden kan het handig zijn om een fietsmand -of zak mee te nemen voor de terugweg.
- Fiets niet elke dag, houd het uitdagend voor je hond! Zorg ervoor dat het altijd een welkome verrassing voor de hond is om te zien dat je je fiets uit de schuur haalt!
- Gehoorzaamheid is het belangrijkste als je met je hond gaat fietsen. Je kunt je hond niet "zomaar" loslaten als hij zijn focus verlegt naar iets anders. Train dus eerst om naast de fiets te lopen zoals hierboven beschreven, voordat je echte afstanden aflegt.

- De 'Springer' is verkrijgbaar bij de dierenwinkel. Deze bevat een verend deel, waaraan je de riem van de hond vastmaakt. De veer absorbeert mogelijke schokken en beschermt de hond tegen verkeer en pedalen. Bovendien kunt u beide handen aan het stuur houden.
- Geef de hond geen voedsel en grote hoeveelheden water vlak voor de training. Een lichte maaltijd 4-5 uur voor de training is meer dan voldoende. Dit is om een maagtorsie te voorkomen. Geef zelfs na het lopen maar een kleine hoeveelheid water en wacht een uur met eten.
- Wikkel de riem nooit om de hand en maak hem niet vast aan de fiets; als de hond plotseling opzij trekt, kan hij je van de fiets trekken. Gebruik een niet te lange riem.
- Controleer voor het lopen de voetzolen van de hond op slijtage en letsel en doe dit tijdens de pauzes en thuis. Je moet de poten van de hond voorzichtig achteruittrekken (nooit zijwaarts vanwege de constructie van de hond). Let op dat de nagels niet te lang zijn.
- In de pauzes kun je de hond een beetje water geven, eventueel aangevuld met een elektrolytoplossing.
- Bij het lopen op/over verharde wegen, zorg ervoor dat de hond niet in de berm loopt, daar ligt meestal de meeste rommel waaraan de hond zichzelf kan verwonden. Denk aan extra slijtage als het regent. Zoek naar afwisseling in ondergrond, je zult dit ook tegenkomen tijdens het examen.
- Je kunt je voetzolen inwrijven met 'Stockholm' teer die je kunt kopen bij coöperatieve winkels voor landbouwproducten. Vergeet niet dat je dit weer verwijderd voordat je het huis binnengaat, anders zal het je vloer vernietigen. Deze teer geeft een goede genezing met beschadigde voetzolen.
- Laat de hond na de training een tijdje afkoelen (cooling-down) om ervoor te zorgen dat de spieren en gewrichten zich van hun afval kunnen ontdoen en dat kleine beschadigingen die meestal in de spieren optreden, door het lichaam kunnen worden hersteld.
- Belangrijk; ken je hond, kijk naar zijn voetzolen, zijn ademhaling, zijn herstel. Wil niet te snel/te veel!

Het opbouwen

De eerste week fiets je maar 1 minuut per keer. Je doet dit, als het even kan, een week lang dagelijks. Daarna elke dag 2 minuten, ook weer, als het even kan, dagelijks. Dan met 3 minuten per keer, 4 minuten en zo verder, totdat u ongeveer 15 minuten per keer met uw hond fietst. Nu kunt u overschakelen naar het onderstaande 'fietsprogramma' om de conditie van uw hond optimaal te krijgen en te houden.

conditie - fiets - programma:

	Dag 1 (Zaterdag)	Dag 2 (Zondag)	Dag 3 (Maandag)	Dag 4 (Dinsdag)	Dag 5 (Woensdag)	Day 6 (Donderdag)	Day 7 (Vrijdag)
Week 1	15 minuten	15 minuten	Rust dag	25 minuten	20 minuten	Rust dag	Rust dag
Week 2	25 minuten	20 minuten	Rust dag	30 minuten	Rust dag	30 minuten	Rust dag
Week 3	35 minuten	20 minuten	30 minuten	Rust dag	30 minuten	20 minuten	Rust dag
Week 4	30 minuten	20 minuten	30 minuten	Rust dag	40 * minuten	15 minuten	Rust dag
Week 5	40 * minuten	25 minuten	Rust dag	40 * minuten	20 minuten	Rust dag	Rust dag
Week 6	45 minuten	20 minuten	Rust dag	Rust dag	60 * minuten	Rust dag	20 minuten

* = halverwege 15 minuten rusten!

Samenvattend: bouw de fietstraining langzaam op, beloon gewenst gedrag, neem de juiste en geldende veiligheidsmaatregelen en je zult vele kilometers plezierig fietsen met je am-staff