



中英马术俱乐部培训系列教材
由哈特伯瑞学院技术提供

第10册



安全 SAFETY

作者: TONI WEBBER
图画绘制: Carole Vincer
翻译: 宋继忠等
封面摄影: 李艳阳

对于任何骑手，如果始终采取正确的预防措施，事实上有许多意外是可以预防的。这样，你不仅能减少意外发生的可能性，而且，也能将意外发生的危害减少到最低限度。现代技术目前已发挥了其作用，随着新材料和制造工艺技术的发展，使我们使用的装备更持久耐用，更易于减少灾害。

中国铁道出版社

编辑的话

对于马术图书的出版，编辑向来是谨慎的。萦绕在编辑头脑里的问题常常是：我们能给读者带来什么？读者究竟需要什么？“读者”一词所指的对象是宽泛的，并非只界定某一部分群体，我们想敞开地面对所有喜爱“马”这一朋友的人们。当你与马面对面互相注视的那一刻，当你想骑着它走走时，当你也许只是想象着自己骑马飞奔时，你就已经向它靠近了一步。其实，你完全可以了解到更多——关于马。我们此套丛书的目的就是引领着你与马交往，从基础学习到渐入佳境的马术骑乘。

正确门径的选择使我们有了与英国KENILWORTH版权合作出版的这套原版马术丛书。因为此套马术丛书已在英国出版了数年，可以说经过了时间的检验，获得了肯定的口碑，所以此套丛书也被中国马术界认可。当英国的马术运动俨然已成为其民众生活方式的一部分时，编者希望中国马术的培训学习能一步到位。因此从英国百年的马术运动体系中直接传达给读者安全、正确、科学有效的骑乘方法和技能，成为了此套图书的价值所在。

由于此类马术图书近年来在中国尚属首次出版，这对于翻译和编辑工作增加了许多难度，我们力求准确完整地表达原版图书作者之原意，但如有不妥之处，请马界同仁指教。

需要特别指出的是，此套图书的出版承蒙英国罗山女士、中国马协常伟秘书长、成庆副秘书长和中央电视台著名体育主持人蔡猛先生，以及天星调良国际马术俱乐部、阳光山谷马术俱乐部、燕龙马术培训基地、北京艾奇达马术用品有限公司和许多马界人士的鼎力支持，在此一并真心致谢。

李艳阳



安 全



SAFETY

by

Toni Webber

Illustrations by

Carole Vincer

翻 译：宋继忠 李广焱 王 刚 张丽辉 陈明非
权锡梅 浦声伟 丁丽丽 史 媛



中 国 铁 道 出 版 社

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6115 号

版权声明

本书中文简体版经英国 KENILWORTH PRESS 公司授权由中国铁道出版社出版 (2005)。

任何单位或个人未经出版者书面允许不得以任何手段复制或抄袭本书内容。

First published in Great Britain by
The Kenilworth Press Limited,
Addington, Buckingham, MK18 2JR
www. Kenilworth Press.co.uk
as Safety
ISBN 1-872082-91-2

The Kenilworth Press Limited 1989, 1997 and 2004
First edition published 1989, reprinted 1991
Reprinted with revisions 1993
Second edition 1997
Third edition 2004

图书在版编目(C I P)数据

安全 / (英) 韦伯 (Webber, T.) 编著; 宋继忠等译.
北京: 中国铁道出版社, 2005.7
(中英马术俱乐部培训系列教材; 10)
书名原文: Safety
ISBN 7-113-06636-4

I. 安… II. ①韦…②宋… III. 马术运动-运动
训练-教材 IV. G882.12

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2005) 第 087007 号

书 名: 安全
作 者: Toni Webber
封面摄影: 李艳阳
译 者: 宋继忠等
出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)
策划编辑 / 图片编辑: 李艳阳
责任编辑: 李艳阳 翟 芳
文字编辑: 陈若伟 翟建丽 (特约)
版式设计: 崔丽芳
封面设计: 李艳阳
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
开 本: 880 × 1230 1/16 印张: 1.5
版 本: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 1~3000 册
书 号: ISBN 7-113-06636-4/G · 248
总 定 价: 228 元 (共 12 册)

编辑部电话: (010) 51873154、63549463

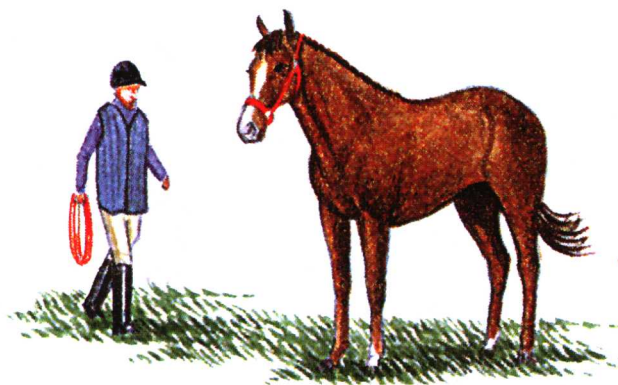
版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社发行部调换。

发行部电话: 路电 (021) 73169 市电 (010) 51873169

目 录

绪论	4
规章与责任	5
头盔	6
防护服	7
马具	8
驾驭告诫	10
僵硬	11
拴马	12
牵马	13
外出骑马与道路安全	14
学习如何落马	18
牧场内的安全	20
马厩内的安全	22
提举物品	23
安全提示	24



骑马是一项很危险的运动，马匹有时是难以预料的，经常会发生意外，只要后果不严重，无伤害发生，常常不会引起人们重视。

但现在，你一定会经常听到骑手在从地上爬起的时候大喊：“我真没想到！”；或者当他看着断了的马镫沮丧地说：“我得去修理一下它”。

对于任何骑手，如果始终采取正确的预防措施，事实上有许多意外是可以预防的。这样，你不仅能减少意外发生的可能性，而且，也能将意外发生的危害减少到最低限度。

大多数情况下，普通的常识是必须加强

安全措施。现代技术目前已发挥了其作用，随着新材料和制造工艺技术的发展，使我们使用的装备更持久耐用，更易于减少灾害。

总之，在护理马、骑马过程中，都要让安全、健康和愉快的闲暇时光伴随着我们。

马匹管理要富于想像力，必须倍加小心。当驾驭马匹时，无论它是一匹镇定自如的老骜马或是一匹易受惊的2岁幼马，我们都应当具有先见之明，小心谨慎，要能够预见到突然发生意外的可能因素。如果这样做了，尽管所有这些预防措施都显得微不足道，但至少我们知道我们已尽了最大的努力。

规章与责任

在法律法规上，控制管理马匹使用的条文是极少见的。在英国最新立法是《1992年的马术规章》（为年轻骑手戴安全帽而设）。适应英国标准化协会要求：条款中规定所有14岁以下的年轻人必须戴安全帽，此款标准要求在高速公路骑马者严格执行。

对在道路上骑马者的行为，《高速公路法规》给予强烈推荐和建议，这其中包括：所有骑马者应该戴安全头盔和穿带有后跟的硬底靴或鞋。

马术协会通常拥有他们自己的安全规章。例如：在赛马俱乐部或英国马术协会（BHS）的比赛过程中，如果没有穿着适当的身体防护服装，任何人不得骑马参加越野赛。在赛马俱乐部，对骑马者的安全要求非常严格。为适应当前英国标准化协会的规范性要求，在所有赛马俱乐部的赛马运动中，必须带帽子或保护头盔，这已使安全成为对骑马者的强制性要求（推荐用

底边保护帽子）。

在英国马术协会和赛马俱乐部中，已经付清费用的会员骑马者，作为协会成员的一分子，将因协会及俱乐部提供的公共安全义务条款而得到安全保障和保护。这种好处通常被那些考虑是否参加或继续签约的骑马者所忽略。

在英国法律上，马的主人对他们的马使第三方造成损失或伤害负有法律责任。例如，如果你的马从他们田地中逃跑或在你的邻居花园中撒欢而造成混乱，你都应当为后果负责，即使篱笆门是被别人打开而你却不知道。如果你的马跑入了在路边玩耍人群或与小汽车相撞，你都将会因此而引起的后果受到起诉。

如果你最好的朋友从你的马上跌落而损伤他的胳膊，你有义务赔偿他的伤害和损失及他可能支出的费用。法律，并不为无知愚昧进行辩护而提供保护。



头盔

一个人最易受伤的部位是头部。正因为这种原因，许多努力已经投入到将最大限度保护头颅骨和其下软组织的头盔的研制中去。

在过去的几年当中，帽子已经变得不容易识别。有常识的骑马者，试图跟上这些变化。

当前，在英国获得的最好的头盔是符合英国PAS015标准和英国标准规格的KITEMARK。这意味着它具有最好的减震性、透气性和保护性。英国马术协会推荐的最低标准是欧洲BSEN1384，但是PAS015远远超过了这个标准。英国马术协会同时也接受ASTMF1163标准。

在PAS015、BSEN1384和旧式头盔之间最重要的不同在于他们提供更进一步的全方

位的保护，特别是太阳穴部位。

像其他的头盔，他们应带上一个下颌带进行三点固定。在PAS015、BSEN1384型头盔，不再允许这个带子通常在下巴下边经过作为下颌扣，因为虽舒服，但它们能够移动，易引起伤害，因此，宁可选择一個塑料制的但能迅速松开的夹。

- 确保头盔完全适合你。
- 请在经BETA—受训的零售商处购买。
- 禁止垫衬一个大帽子以求舒适(除非是头盔制造商设计的垫衬物)。
- 无论头盔如何昂贵，损坏之后都需要更新。
- 禁止购买二手头盔，即使它看起来很适合你，但你不知道它是否在跌落时已经损坏。
- 无论何时，务必骑马时系上下颌带。



许多年来，很多骑马者戴这种款式的头盔，他看起来小巧玲珑，但不能提供减震功能，落马后得不到很好的保护。新款式的头盔能对头部提供多部位的保护，



他由3处牢牢固定。请从正规制造新式头盔并受过训练的零售商处购买。

防护服

传统的骑马服装主要目的是为了保护，穿上后潇洒而又舒适。衣服是紧身的，采用密织材料制成，用以保护胳膊；系一猎领结（或硬领圈）将给颈部以支持，马裤厚实耐穿，用以阻止擦伤；靴子有光滑的鞋底和小纵切后跟，以防止脚从马镫滑出来。

近几年，大多数科学研究已经可以转化为社会生产，特别是为越野赛骑马者提供更多有效的保护。

身体的保护装置已经被设计出来，用以保护肋骨、胸骨和生命的内部器官。当购买身体的保护装置时（对许多越野比赛这是强制要求），应在专家指导下选最适用的。

BETA对减震特性进行了分级：三级（紫色标签）其减震效果比二级（橙色标签）更好。一级（绿色标签）仅适用于那些职业骑手而不被推荐。接受训练的零售商提出建议：你所需要的减震效果的水平可能依赖于你的体重、健康、能力和骑术类型。

骑马服装不必昂贵，在英国许多马具店卖出二手货的价格，你可以用比相同新服装少的费用买到更好质量的服装（但不是帽子）。

更要注意鞋类——过度高的后跟和根本没有后跟同样是危险的。当驾驭马匹时，要穿着合适的靴子或鞋子，否则你的脚踩在马镫上非常的危险。

NB禁止穿戴珠宝，特别是耳环，当你在马周围如果耳环被缠住时你可能受伤害。



身体保护装置是用减震材料衬垫，他们有不同的颜色，作为越野赛的服装，上装肩上的衬垫是可拆分的。

如果你的脚被踩，钢板加固的鞋头会保护你。

任何马靴，无论长靴或短靴，都应有光滑连续的鞋底和界限分明的纵切后跟，软运动鞋和惠灵顿长统靴不能穿。

质量好、保养好的马具是安全的马具，所以通常购买你所能负担起的就是最好的，要使它始终保持良好状态。

定期清洁可以保持皮革柔软和坚固耐用。这样你就有机会去检查缝线的情况和皮革弯曲处有无断裂痕迹，带扣有无变形等等，以便于你能及时进行修补。

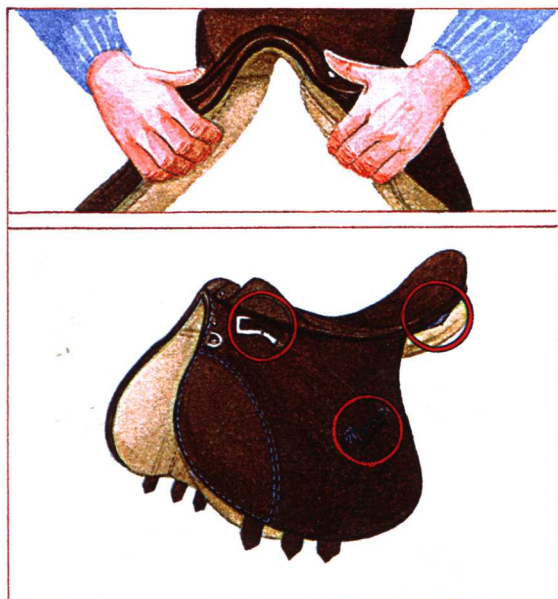
选择不锈钢材质的衔铁和马镫，他能最大限度地降低你外出骑马时发生意外的机会。

马镫很容易被忽略，应经常上油保持活动灵活，禁止使他们生锈或活动不灵活状态。

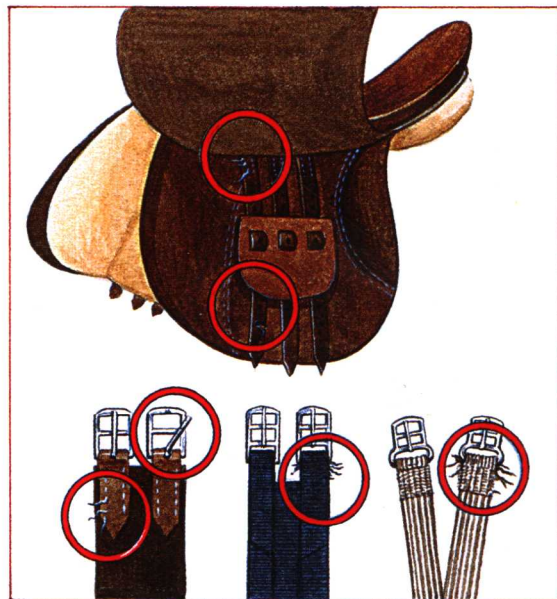
避免使用廉价的新马鞍和水勒——他们通常制造质量较差。使用尼龙织物合成的水



安全马镫（图①，②）脚能自由滑脱。一个大小合适的标准马镫（图③）应比马靴宽2cm，以使马靴能轻松穿上。



（上图）通过随力试验检查鞍架。（下图）检查马镫固定杆上的安全扣应处于良好的工作状态，有无其他磨损和断裂痕迹。



检查马鞍上的易损坏部位，尤其是鞍翼下面一些部位。肚带也是易受磨损的，特别是带扣处的缝线。

勒和马鞍是安全和可靠的。

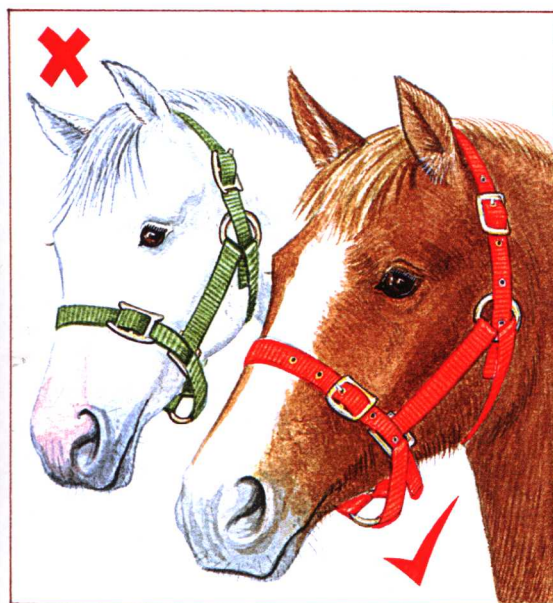
某些马具高度专门化，但并不符合标准规则。例如尼龙或者橡胶衔铁虽然很安全，但如果他们显示出过度磨损的迹象，就要更换。

外包橡胶的缰绳是很流行的，因为手可紧握缰而不滑动，但是，如果使用许多年，其外包的橡胶会隐蔽其内层皮革的疵点。重新外包橡胶未能解决这个问题，因为新缝线会更加造成旧皮革的破坏。

当考虑马具的安全时，笼头不应该被忘记。皮革笼头需要和缰绳一样保养，皮革上的缝线和带扣应经常检查。



水勒的薄弱之处是缝合线，发现水勒皮革上任何部位缝线开裂和带扣损坏，立即修补。



带有黄铜带扣的皮革笼头非常漂亮，但尼龙笼头日常使用也不错，其舌形带扣比环状扣更安全。



各种不同类型的缰绳都适用，他们被设计成特别的缰绳水湿后能增强手的握力。橡胶限位块总是和马额缰同时使用。

驾驭告诫

马遇到危险的自然防卫是逃跑。这可能只是骑乘者在安抚影响之前的一种表现。马对待惊吓的原因，取决于他的性情，依据他的性情训练者告诉他没有什么可怕的，他就会接近受惊吓的目标，走过去仿佛它根本不存在，或者暂时不接近它。

他恐怖的对象可能是拖拉机，狗的吠声，树篱上的鸟或者边沟里纸袋。骑手可能感觉不到，所以是不可预见的。

然而，骑乘或驾驭马匹的任何人都必须尽最大努力去观察。了解引起马惊吓的一些现象。

一匹神经质的马，如果显示出紧张，他会缩短步伐，两耳轻轻转动，因为他不能看见他身后的事物，它会将头从一侧转向另一侧，两眼警觉。一个有经验的骑手

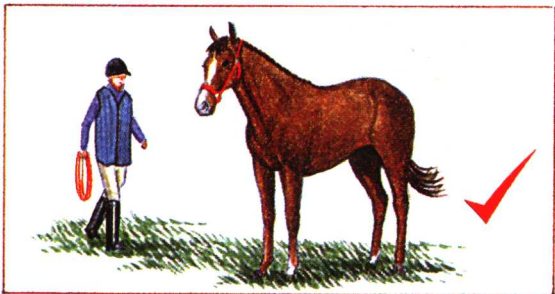
总是保持警惕和镇静。



一匹神经质的马——两耳转动，两眼警觉，肌肉紧张。这种现象可能是某种危险的征兆，如塑料袋、喧闹或吵闹的孩子们。



一匹神经质的马匹可以用手轻拍和说轻声的话语给予安抚。如果马头畏缩，可以用一手在颈部上向耳部移动，并不停地与他交谈。



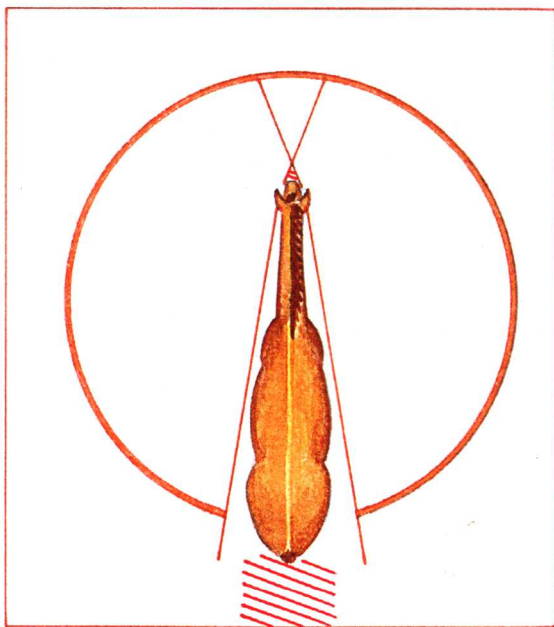
接近一匹没有拴的马匹，禁止从马的后面接近，他可能因受惊吓猛地向后甩动尾巴，可以从前侧方走向他，以便他能看见你。

僵硬

马有一个较大的侧视野，但看不见正前方近处物体和后面的物体。正因为如此，通常接近一匹松开的马总是要从马的前侧方接近。如果你从后面接近，他可能突然猛地向后甩动尾巴而伤害到你。

尽量不要喂马一些小食品，因为马在渴望中可能会忘记他们的采食方式，但如果你非要喂不可，要把小食品放在你的掌心，最好的小食品是胡萝卜，不是糖块，胡萝卜要切成条块状，要不然会卡在马的喉咙。

当用绷带包扎马的腿或给马蹄涂蹄油时，不要试图跪下，如果马受惊并跳动，你就处在易于受伤的位置。通常的动作是蹲伏，这样你可以躲开他。



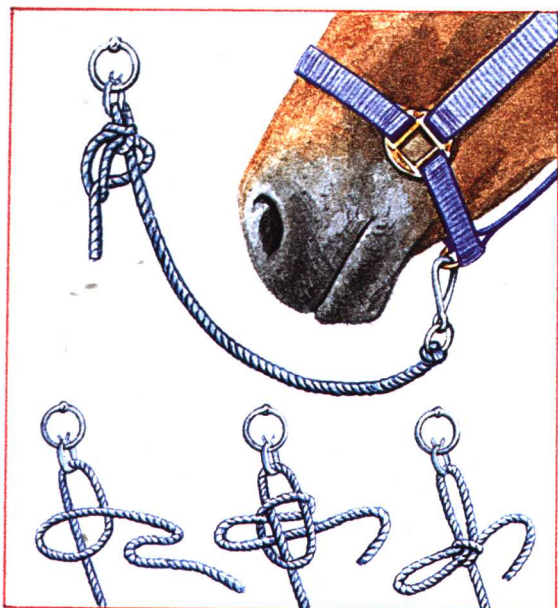
马有好的侧视野，但看不清正前方非常近的物体。这就是你为什么要从前侧方接近一匹没有拴着的马的原因。



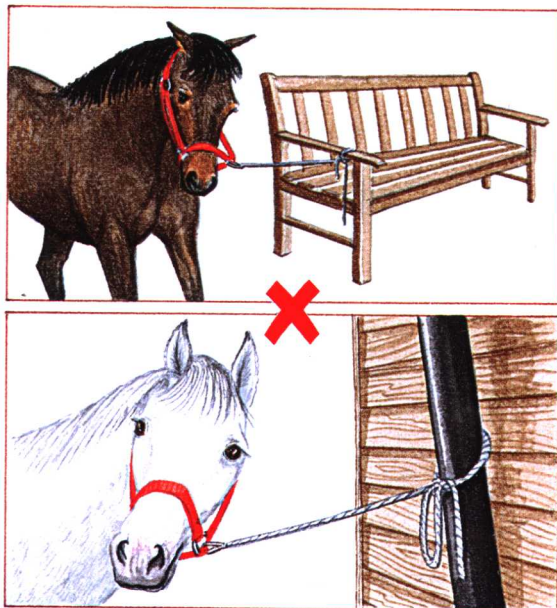
喂给马的正确方法和错误方法：不要用手指拿小食品，这样手可能被马咬，将胡萝卜切成条块状，放在张开的手掌心上。



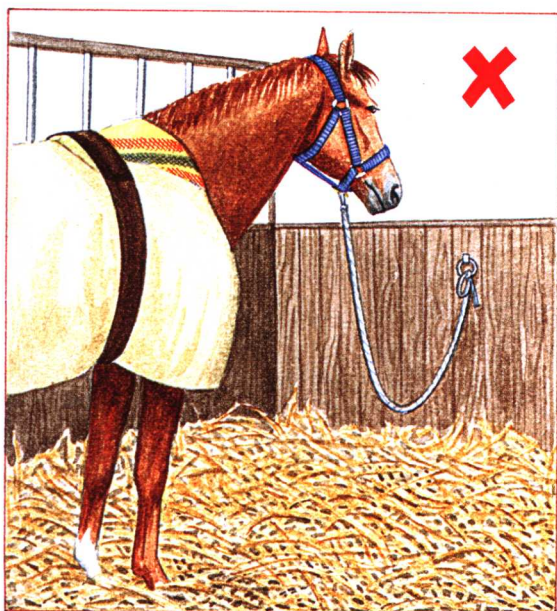
禁止坐或跪下处理马的蹄部，在这种情况下，你处于一种最易受伤的位置。如果你是蹲伏姿势，你就能躲避开马的跳动。



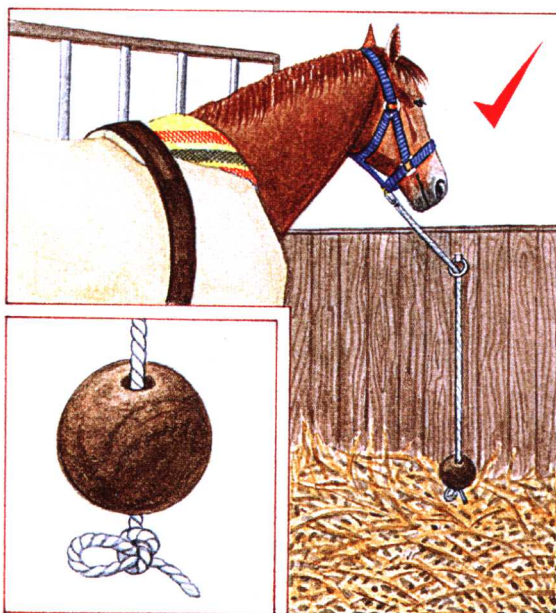
当拴系你的马匹时，总是要使用一种可以迅速松开的结（见上图）。为更安全，可用一个易断开的绳套连接在拴马环上。



禁止将一匹马拴到容易断裂或移动的物体上。否则马直接受伤害外，可能会严重受惊吓。



如果马匹必须被拴在一条绳子上，绳的长度能让马躺下（例如在马厩里），马的腿就会被绳子绊住而发生致命的伤害。



为安全起见，把缰绳通过拴马环系到一个木质球上（如图示）。球的重量若压不住松弛的绳子是危险的。

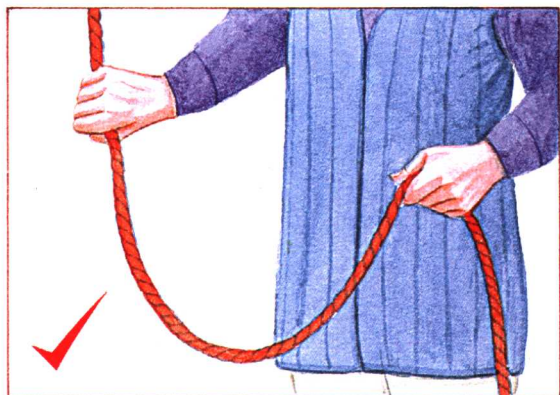
牵 马

即使你没骑上马，事故也可能发生。有些马是非常神经质的，没有一个骑手可以保证不发生意外。

牵马时，不要把缰绳缠在手上。如果马突然离开或脱缰，你可能被拖拉或伤害到你的手。如果马特别地兴奋，短一点握缰，伸出你的胳膊可起一个缓冲作用。必要时，给马戴一个水勒，使用水勒缰牵马，你可能会更好控制他。

通过一个狭窄通道时，例如出入口或马厩门时，走在马的前面通过。一旦通过，再走在马的一侧，以防马冲过通道。

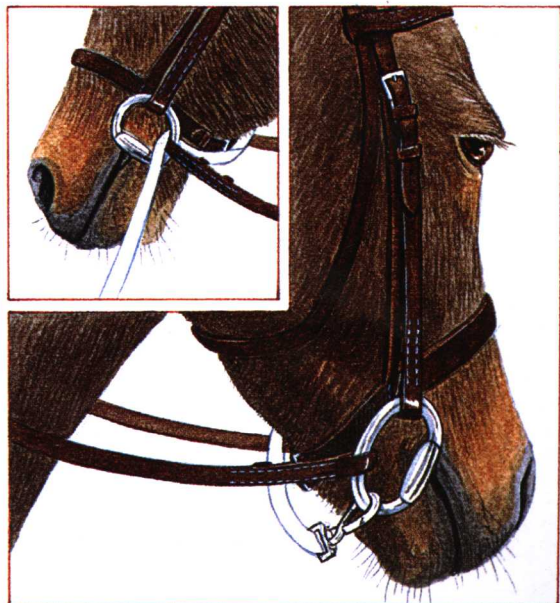
如果在一个屋子里，试图走在马头的旁边而不是马头正前方。如果马能清楚地看见你，他会非常安静地走。



上图表示正确地握缰牵马，决不能把缰绳缠绕在手上，以防受伤害。训练从左右两侧牵你的马。



如果一匹马很难牵行，通常给戴一个水勒而不是笼头，把你的胳膊靠在马的肩部以提高控制力。



让自己位于行驶车辆和马匹之间，把缰绳穿过衔铁环再连在对侧衔铁环上。牵马在交通车辆行人川流不息的道路左侧（中国应为右侧）行走。

外出骑马与道路安全

◇本章讲述的道路安全问题是针对英国本土路况，因为在中国目前还没有专门针对骑乘者设立的交通安全法规。之所以没有删减此章节，原因是编辑期望它对中国的骑乘者在道路骑乘安全方面能够给予一些参考，在您参考时请别忘记中国是右侧通行的原则。

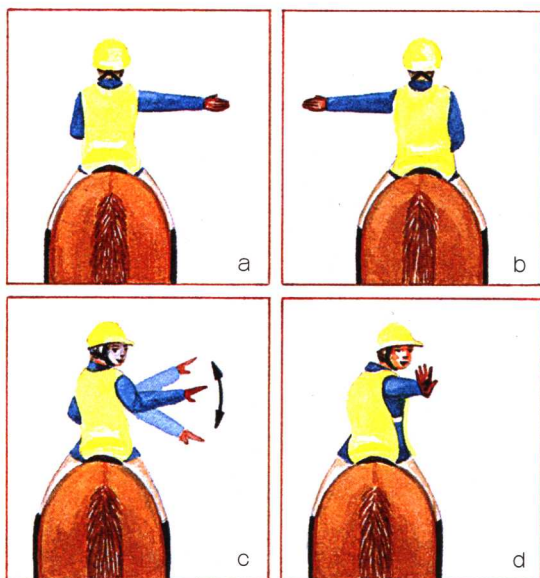
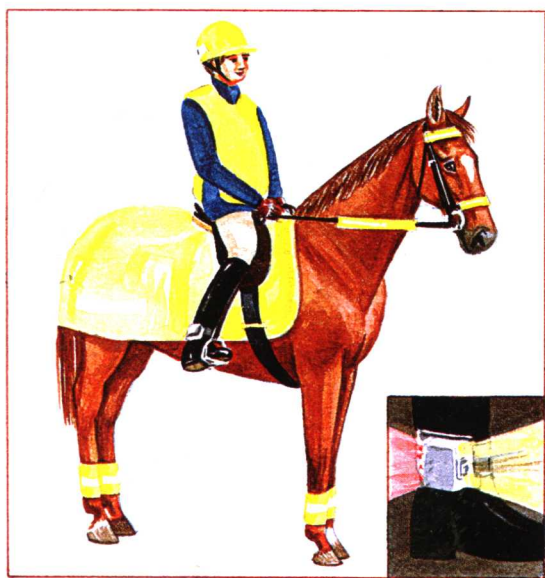
马和骑手在马路上是特别容易受伤的，在马路上也发生过许多的骑马事故，通常是小轿车司机的责任，但一些骑手粗心大意和马虎，没有给出清晰、明确的信号，在草地边缘跑步时忘记保持应有的机警，也是发生事故的原因之一。

在英国《高速公路法规》为马路上的骑手提供了指导路线，骑马和道路安全已通过马术协会和赛马俱乐部的测试。

为安全起见，请遵守以下建议：

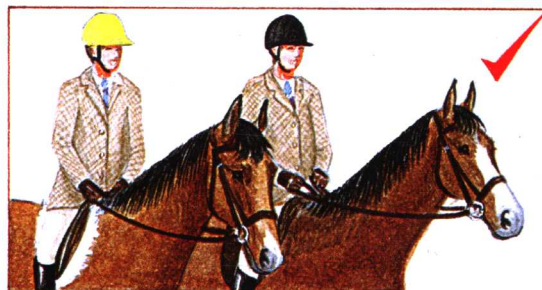
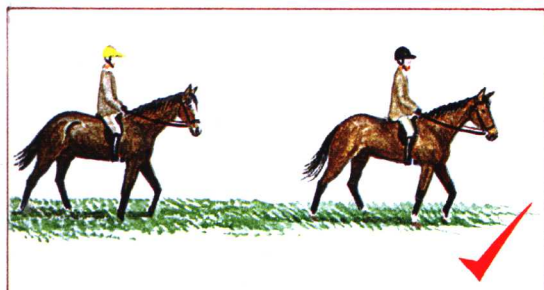
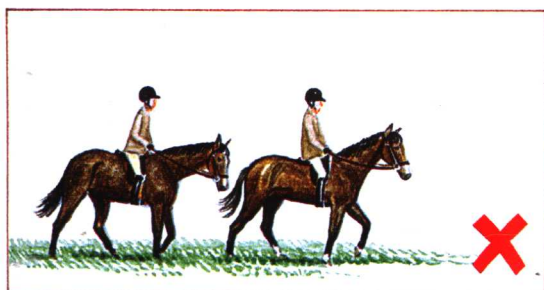
- 保持在道路左侧(中国应为右侧)通行。
- 保持警觉状态。
- 保持与马的联系。
- 通过马轻轻向右转头使他能看见路上的小轿车，尽可能地减少马受惊的机会。

- 保持你的右腿朝向马路。
- 使用正确的手势。
- 当与其他人外出，在狭窄的路上要成一路纵队骑乘，确保在你和前面的马之间有一匹马的距离。
- 遇到沿着马路以一定速度快步走的马，小轿车通过是困难的，所以要让你后面的车辆，并放慢速度让车辆超过。
- 对其他行人及车辆要有礼貌。
- 即使在严热的天气，也要保证系紧头盔带。
- 夜幕降临后，尽量不要在马路上骑马，但如果不可避免，必须戴反射头盔罩或无袖外衣，马要扎上腿绷带，马镫上的光前面显示白色，后面显示红色。
- 如果你要牵另一匹马，给他戴上水勒，让他走在你的左侧。



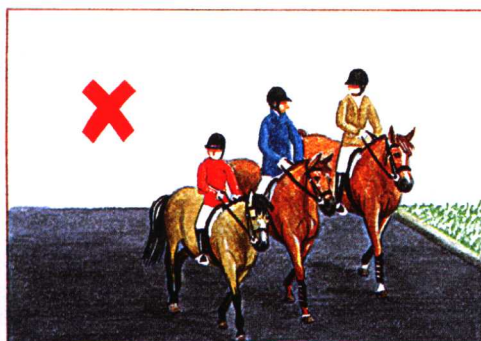
在英国，通常为了让司机能看见，骑马者要穿具有荧光和反射功能的服装。在微弱光线下，马镫的光可能会反射在你的马靴子上。

在英国骑马的常用手势：(a) 我要向右转。(b) 我要向左转。(c) 请慢行。(d) 请停下



如果成一路纵队骑马，要确保你的马与另一匹马之间有一匹马的距离。若距离太近可导致前马后踢和可能的伤害。

在一起骑马的骑手允许聚集在一起，但是如果谈论一些有趣的话题，务必当心并与你的马保持联系。



在车流量小的马路上，二人并列骑行是相当安全的，这样的道路驾驶员的视野好。如果你有一匹年轻马或新马，或内部骑手，也适合在这样的道路上骑乘，决不要在拥挤的马路上骑乘引起不必要的交通阻塞。



禁止三个人并列骑行，禁止指挥骑手位于你和交通车辆之间，总是要位于马路的左侧（中国应为右侧）。

根据具体条件也可单列骑乘。

