



- Wanneer u voor het eerst met uw hond gaat fietsen laat hem dan eerst wennen door de fiets aan de hand te nemen en de hond rechts ernaast te laten lopen. Maak de hond vertrouwd met de fiets.
- Daarna gaat u op een rustige weg een stukje fietsen (hou wel het fietsschema aan!) en beloon de hond als hij netjes **rechts** naast loopt! Zorg dat de kop van de hond op dezelfde hoogte is als je pedalen, een springer is een handig hulpmiddel. Gebruik een gewone halsband geen slipketting! De lijn mag nooit strak gespannen staan!
- Uiteraard zorg je ervoor dat de hond eerst goed wordt uitgelaten, zodat je niet plotseling een noodstop maakt omdat je hond zijn behoefte moet doen!
- **BELANRIJK!** Geef drie uur vóór en een uur nà het fietsen géén eten aan uw hond, dit ter voorkoming van een maagtorsie!
- **BELANGRIJK!** Ga niet fietsen met uw hond als de buitentemperatuur boven de 20 graden is, dit ter voorkoming van oververhitting!
- Controleer ook regelmatig de voetkussens van uw hond op scheurtjes of splinters. Indien dat het geval is of bij mank lopen, **DIRECT STOPPEN!** Verharde wegen kunnen letsel veroorzaken, kies liever voor gras of bosgrond. Voorkom dat de hond in de berm of goot loopt hier ligt vaak afval, zoals glas of blik.
- Bouw, als u op een langer tijdschema zit, ook regelmatig een rustpauze in en zorg voor drinkwater. Laat de hond echter niet te veel in een keer drinken ter voorkoming van een maagtorsie!
- Zorg dat uw hond naast de fiets draaft! Hierdoor worden de spieren van de achterhand versterkt. Fiets dus in een rustig tempo. Bij het draven beweegt de rug niet mee. Galopperen is een te grote belasting voor de gewrichten!
- Met een loopse hond gaat u natuurlijk niet fietsen, tenzij u alle reuen achter u aan wilt krijgen.
- Geef de hond na het 6 wekenschema 2 weken rust. Om de spieren soepel te houden zou je met de hond kunnen gaan zwemmen.
- Wanneer u 40 minuten of meer fietst las dan op de helft een pauze in van 15 minuten.
- Bij vragen kunt u terecht bij onze instructeurs.

Schema voor de jonge hond, vanaf 1 jaar en honden vanaf ongeveer 9 jaar (senioren):

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Week 1	5 min.	Rust	10 min.	Rust	10 min.	Rust	Rust
Week 2	10 min.	10 min.	Rust	10 min.	10 min.	Rust	Rust
Week 3	10 min.	10 min.	10 min.	Rust	10 min.	10 min.	Rust
Week 4	15 min.	10 min.	Rust	15 min.	10 min.	5 min.	Rust
Week 5	15 min.	10 min.	10 min.	Rust	15 min.	10 min.	Rust
Week 6	15 min.	10 min.	10 min.	Rust	20 min.	10 min.	Rust

Schema voor de volwassen, uitgegroeide hond vanaf ongeveer 2 jaar:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Week 1	25 min.	15 min.	Rust	25 min.	20 min.	Rust	Rust
Week 2	30 min.	20 min.	Rust	30 min.	Rust	30 min.	Rust
Week 3	35 min.	20 min.	30 min.	Rust	30 min.	20 min.	Rust
Week 4	40 min.	20 min.	Rust	Rust	40 min.	15 min.	Rust
Week 5	40 min.	25 min.	Rust	40 min.	20 min.	Rust	Rust
Week 6	45 min.	20 min.	Rust	Rust	60 min.	Rust	20 min.

Schema voor het onderhouden van de opgebouwde conditie:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Elke week	25 min.	15 min.	Rust	25 min.	20 min.	Rust	Rust