

NAŠE DOHODA PRO BEZPEČNÉ A PŘÍJEMNÉ CHVÍLE S KOŇMI

Tento dokument se vztahuje k individuálnímu sebezkušenostnímu setkání s koňmi, které je zaměřené na sebepoznání a vnímání vlastního těla a emocí.

Věřím v kreativitu a spontánnost, a jediná pravidla, která mám se týkají bezpečnosti – pro nás lidi i pro koně. Jsou to **praktické zásady**, díky kterým si to všichni můžeme naplno užít.

Berte je, prosím, jako naši společnou dohodu a seznámení s pravidly tohoto setkání.

1. Kontakt s koňmi:

Během programu budete mít možnost být s koňmi v kontaktu, což je hlavní část našeho setkání. Prosím, **dotýkejte se jich a pracujte s nimi jen v časech k tomu určených a pod mým vedením**. Mimo tyto chvíle si prosím držte odstup a nechejte je v klidu.

2. Když jste blízko koně:

Koně potřebují vědět, kde se nacházíte, aby se cítili v bezpečí. Proto je dobré **nestát přímo před nimi ani těsně za nimi**. Vždycky se ujistěte, že vás kůň vidí. A pamatujte, **klidný a pomalý pohyb** je to, co koně uklidňuje a pomáhá jim cítit se v pohodě.

3. Signál od facilitátora (Anička Stahlová):

Pokud Vás požádám o pozornost, prosím, **ihned zastavte, cokoli právě děláte, ustupte o kousek dál od koně a v klidu vyčkejte** na další pokyny.

4. Když se kůň znepokojí:

Koně občas něco vyplaší nebo rozruší. Pokud si všimnete, že kůň vypadá neklidně, dejte mu prostor. Nechejte ho být, nesnažte se ho zadržovat, prostě ustupte.

5. Koně a naše emoce:

Koně jsou **velice citliví na pocity a energii** – ať už jde o jiné koně, nebo o nás. **Vaše emoce a energie jsou pro ně důležitou informací**. Proto je **skvělé všimnout si svého vlastního rozpoložení**. Pokud cítíte, že se ve vás zvedá frustrace, velký strach nebo vztek, dopřejte si prosím chvilku pro sebe, pauzu. A hlavně, **neváhejte požádat o pomoc!** Jsem tu pro Vás.

6. Cítíte něco, čemu nerozumíte?

Někdy se může stát, že vnímáte pocity, které si neumíte vysvětlit. Pokud se to stane, **zastavte se, dopřejte si pauzu a promluvte si o tom se mnou.**

7. Síla dechu:

Všimněte si svého **dýchání**. Koně vnímají spoustu věcí skrze dech. **Když zadržujeme dech nebo dýcháme zrychleně**, může to koně znervóznit a přenášet na něj pocity stresu nebo strachu. Vraťte se ke klidnému, pravidelnému dechu.

SOUHLAS A ODPOVĚDNOST ÚČASTNÍKA

Svým podpisem potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s pravidly bezpečnosti při kontaktu s koňmi a rozumím jim.

Beru na vědomí, že práce s koňmi probíhá v přirozeném prostředí živých zvířat a může zahrnovat nepředvídatelné situace. Jsem si vědom/a možných rizik spojených s jejich chováním.

Účastním se programu “Sebepoznání s koňmi” dobrovolně a přebírám odpovědnost za své chování po celou dobu setkání.

Zavazuji se řídit pokyny facilitátora (Anička Stahlová) a jednat tak, abych neohrozil/a sebe, ostatní ani koně.

Prohlašuji, že jsem v takovém fyzickém a psychickém stavu, který mi umožňuje bezpečnou účast na programu.

V případě nepohodlí, nejistoty nebo jakéhokoliv diskomfortu o tom budu neprodleně informovat facilitátora.

Setkání může otevírat osobní témata a vnitřní prožitky. Sdílení je dobrovolné a sdílím pouze to, co sdílet chci.

Tento proces je formou sebepoznání a nenahrazuje zdravotní ani psychologickou péči.

Jméno a příjmení: _____

Datum: _____

Podpis: _____