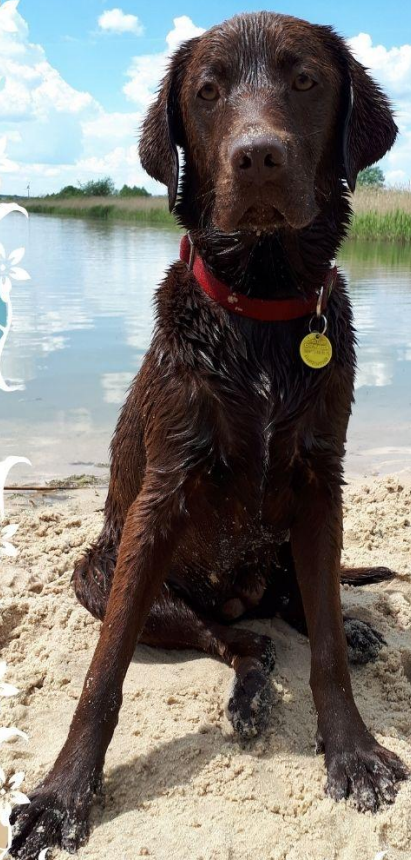


Aktywny spacer z psem

Spacer pierwszym
i fundamentalnym
krokiem w
szkoleniu Twojego
psa



Emil Nestorowicz

AKTYWNY SPACER Z PSEM

SPACER PIERWSZYM
I FUNDAMENTALNYM KROKIEM
W SZKOLENIU TWOJEGO PSA

Emil Nestorowicz

Nota do wydania drugiego

„Aktywny spacer z psem” powstał w momencie, kiedy dominującym tematem w psich mediach był temat kontaktu z opiekunem na spacerach, zapewnienie psu zabawy bez puszczenia go po prostu na wybieg. Ebook dostarcza tej wiedzy, pokazuje, jak można zaspokoić wiele psich potrzeb podczas spaceru.

Po co więc kolejne wydanie? W praktyce zaczynam coraz częściej spotykać się z innym problemem - problemem psów zbyt aktywnych, które nie potrafią się wyciszyć. Przyczyn jest wiele - od chorób fizycznych, poprzez zaburzenia behawioralne do zwykłego braku pewności siebie. Uznałem więc, że pora rozszerzyć tego e-booka o informacje o różnych rodzajach spaceru. Oprócz aktywnego spaceru, możesz chcieć wybrać się z psem na spacer socjalizacyjny lub równoległy, a może Twój pies potrzebuje dekompresji?

Spacery socjalizacyjne, to kolejny medialny temat ostatnich lat. Są wspaniałe! Pod jednym warunkiem - muszą być przeprowadzone prawidłowo, z uważnością na psa. W przeciwnym razie, mogą wyrządzić więcej szkody niż

pożytku. Tylko, jak się odnaleźć w gąszczu propozycji?

Przychodzę z pomocą. Pamiętaj, Czerwony Piesek to szkolenia psów bez przemocy, w poszanowaniu psych potrzeb. Szkolimy w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu szkolenia zwierząt. Nie uznajemy teorii dominacji w relacji z psem, a opieramy się na budowaniu więzi i zrozumienia.

Wiem, że jesteś świadomym opiekunem/świadomą opiekunką psa, chcesz dla niego jak najlepiej, dlatego kupiłeś/ kupiłaś tę książkę. Pamiętaj - jesteś moim czytelnikiem, dla mnie to coś znaczy! - to nie tylko zgrabne hasło. To nasza gotowość do wspierania Cię we wspólnej drodze z psem.

Znajdziesz nas w tych miejscach:

- Grupa FB:
<https://www.facebook.com/groups/czerwonypiesek>
- Profil FB: <https://www.facebook.com/Czerwonypiesek>
- Blog: <https://czerwonypiesek.pl>
- Sklep: <https://czerwonypiesek.com>
- Mail: biuro@czerwonypiesek.com

Bądźmy w kontakcie!



Copyright Czerwony Piesek. Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka i zawarte w niej zdjęcia są chronione prawem autorskim i innymi prawami o ochronie własności intelektualnej. Bez naszej pisemnej zgody, nie może być ona kopiowana w celach komercyjnych, bądź w celu przekazania ich innym osobom, zmieniana ani wykorzystywana w żadnej formie.

SPIS TREŚCI

Nota do wydania drugiego.....	2
SPIS TREŚCI.....	5
PROLOG.....	7
1. DLACZEGO SPACER JEST TAKI WAŻNY?.....	9
2. POTRZEBY PSA.....	11
ZASPOKOJENIE GŁODU.....	11
SEN.....	13
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.....	13
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWA.....	14
STYMULACJA UMYŚŁOWA.....	16
POTRZEBA AKCEPTACJI SPOŁECZNEJ.....	16
POLOWANIE - ŁAŃCUCH ŁOWIECKI.....	18
3. ZAPLANUJ SPACER.....	22
4. AKTYWNY SPACER. JAK TO POWINNO WYGLĄDAĆ?.....	25
ODDAJ PSU WOLNOŚĆ.....	25
ZABAWY I GRY.....	28
CZAS SPACERU.....	29
TEMPO MARSZU.....	29
5. WYCIECZKI.....	31
6. ZESTAW KONIECZNY DO AKTYWNEGO SPACERU.....	33
WORECZKI NA KUPSKA.....	33
WORECZEK NA SMAKOŁYKI.....	33
SMAKOŁYKI.....	33
SMYCZ I OBROŻA.....	34
SMYCZ.....	34
OBROŻA.....	37
SZELKI.....	39
7. NIE RÓB TEGO PODCZAS AKTYWNEGO SPACERU Z PSEM.....	44

NIE ZOSTAWIAJ PO SOBIE ŚMIECI I SPRZĄTAJ KUPY!.....	44
NIE POZWALAJ PSU PODBIEGAĆ DO KAŻDEGO PSA, CZŁOWIEKA.....	45
NIE ZOSTAWIAJ PSA SAMEGO, PRZYWIĄZANEGO.....	45
NIE ZAJMUJ CAŁEGO CHODNIKA.....	46
NIE POZWALAJ PSU WSZYSTKIEGO OBSIKIWAĆ.....	46
NIE PATRZ W TELEFON.....	47
8. INNE RODZAJE SPACERÓW.....	48
SPACER SOCJALIZACYJNY.....	48
SPACER RÓWNOLEGŁY.....	51
SPACER DEKOMPRESYJNY.....	54
9. PODSUMOWANIE.....	57

PROLOG



Pies, jak każdy żywy organizm na tej planecie, ma swoje potrzeby. Dzięki naukowcom, badaczom, behawiorystom, etologom, dzisiaj wiemy, jakie są to potrzeby. Przynajmniej tak nam się wydaje. Jedno wiemy na pewno: **spacer dla psa jest absolutną koniecznością.**

Co dziwne, akurat w tym aspekcie wychowania psa specjaliści są zgodni - psa trzeba wyprowadzać. W innych sprawach o zgodność trudno.

W tej wspaniałej książce chcę Ci przekazać jedno -odpowiedni spacer z psem jest **podstawą** do jakiegokolwiek dalszego szkolenia. Niestety nie da się pominąć tego aspektu. **Jest kluczowy.**

Dzięki zaspokojeniu podstawowych potrzeb, pies staje się zwierzęciem bardziej opanowanym, spełnionym, co ma bezpośrednie przełożenie na późniejsze szkolenie. **Aktywny spacer** pomaga psu spalić nadmiar energii, łagodzi problemy behawioralne, a na pewno jest niezbędnym wstępem do pozbycia się ich.

Mam nadzieję, że ćwiczenia i wskazówki, które dla Ciebie przygotowałem, na serio wprowadzisz w życie. Niewykorzystana w praktyce wiedza jest bezużyteczna. Dlatego już teraz mocno postanów, że od dzisiaj zaczynasz **aktywny spacer ze swoim psem.**

1. DLACZEGO SPACER JEST TAKI WAŻNY?



Pies przebywając cały dzień w domu, czy nawet na podwórku okropnie się nudzi. Jego życie pozbawione jest, ciekawych z jego punktu widzenia wydarzeń. **Mózg** zwierzęcia bez odpowiedniej ilości bodźców środowiskowych nie rozwija się, a niekiedy wręcz uwstecznia.

Nuda wydaje się błałym problemem, ale wystarczy wyobrazić sobie, co czują więźniowie w izolatkach więziennych. Nie bez powodu jest to najcięższa forma kary dla osadzonych. Mózg, który nie ma co robić, popada w depresję, stany lękowe, psychozy. Im dłużej trwa nuda, tym większa jest frustracja.

Wiele problemów behawioralnych u psów jest spowodowanych właśnie niewystarczającą stymulacją umysłową.

No dobra, powiesz, ale przecież ja wychodzę ze swoim psem codziennie, nie trzymam go na łańcuchu, ani w kojcu. Chyba nie mam czym się martwić?!

Niestety, większość właścicieli psów nie zdaje sobie sprawy, jak zaplanować i wykonać dobry spacer z psem. Dlatego promuję **aktywny spacer z psem**. Aktywny, czyli taki, w który Ty oraz Twój pies jesteście prawdziwie zaangażowani.

2. POTRZEBY PSA

Najważniejszymi potrzebami każdego psa są:

1. Zaspokojenie głodu
2. Sen
3. Poczucie bezpieczeństwa
4. Aktywność fizyczna i zabawa
5. Stymulacja umysłowa
6. Potrzeba akceptacji społecznej
7. Polowanie - łańcuch łowiecki

Oczywiście potrzeb jest na pewno więcej. Między innymi popęd płciowy, potrzeba dotyku, potrzeby fizjologiczne itp. Nie wszystkie są nam też znane. Jednak te 7 potrzeb będzie dla nas punktem wyjścia. Skupimy się na tych, które musimy zaspokoić podczas spaceru.

ZASPOKOJENIE GŁODU

Zaspokojenie głodu - pies instynktownie podczas spaceru chce zaspokajać głód. Dlatego tak dużym problemem dla psich opiekunów, jest wyszukiwanie i zjadanie przez psa różnorodnych śmieci. Pies kompletnie nie rozumie, dlaczego zabrania mu zjadać tego typu znaleziska. W warunkach naturalnych,

drapieżnik wychodzi „na spacer”, właśnie po to, żeby zdobyć pożywienie.

Pies znajdując i zjadając jedzenie na spacerze, zaspokaja swoją naturalną potrzebę. Dodatkowo jest to zachowanie samonagradzające, czyli zjedzenie zdechłego ptaka już **samo w sobie jest nagrodą**.

Oczywiście my ludzie nie chcemy, żeby nasz pupil wcinął zepsute, śmierdzące śmieci. Wiemy, że taka dieta może mu zaszkodzić. W dodatku zdarzają się źli ludzie, którzy faszerują kiełbasę żyłkami lub gwoździami w celu mordowania psów. Chcąc uchronić psa przed takimi niebezpieczeństwami, nie pozwalamy mu jeść na spacerze.

Jednak bez problemu możesz spełniać potrzebę wyszukiwania jedzenia na spacerze u swojego psa. Wystarczy pękata torba ze smakołykami, którymi będziesz nagradzał dobre zachowania. Jeżeli karmisz suchą karmą, śmiało możesz wziąć całą porcję i wydać ją podczas spaceru - nie jednorazowo, skarmiaj psa, czyli wydawaj chrupkę po chrupce, po kolei. Uczysz psa utrzymania skupienia, a on dodatkowo myśli sobie: „ale fajnie, aż tyle razy mnie nagradzają!”

Spróbuj takiej zabawy. Najłatwiejsza z możliwych. Idziesz z psem, może być luzem, może być na lince. I rzucasz garstkę

karmowych kulek na lewo od siebie. Pies zjada. Rzucasz garstkę tym razem na prawo. Pies zjada.

Proste i fajne. Uczy psa, że przy Tobie jest super ciekawie, zaspokaja jego potrzebę zdobywania pożywienia, a węszenie oraz szukanie - stymuluje i męczy go umysłowo. Idealnie.

SEN

Rzecz jasna podczas spaceru nie zatrzymujemy się na drzemkę. Potrzeba snu jest realizowana później. Jednak pamiętaj, że wysiłek fizyczny i umysłowy, **pomaga w zdrowym śnie**. Podczas snu tworzą się nowe połączenia między neuronami, co oznacza, że po prostu pies się uczy. Kategoryzuje wspomnienia, rozwiązuje problemy, zapamiętuje.

Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, żeby w trakcie spaceru zrobić przerwę na posiedzenie na kocyku i wyciszenie.

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Poczucie bezpieczeństwa realizujemy będąc przy psie w trudnych chwilach. Przeżywając stresujące momenty zwierzę szuka oparcia w Tobie. Dlatego właśnie od Ciebie będzie zależało, czy daną sytuację zapamięta jako traumę, czy jako neutralne wydarzenie. Na spacerze być przy psie nie oznacza jedynie fizycznej obecności. Ważniejsza jest wspierająca

obecność psychiczna, tak żeby zwierz miał świadomość, że w razie czego może na Ciebie liczyć.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWA

Aktywność fizyczna to potrzeba, którą większość właścicieli psów przecenia. Pomimo, że oczywiście pies musi się ruszać, to na pewno nie tak dużo, jak ludzie myślą. To nie jest tak, że pies na spacerze musi przejść kilka kilometrów, przynieść sto razy piłkę i poganiać pół godziny z innymi psami, żeby czuł się „wybiegany”. Obserwacje zdziczałych psów pokazały, że pies w naturze biega bardzo rzadko. Zazwyczaj spokojnie spaceruje szukając pożywienia, albo odpoczywa.

Nasze domowe psy nie mają niestety możliwości włączenia się po całym mieście godzinami. Z tego powodu czas spacerowy powinien być jednak trochę intensywniejszy. Pomimo tego nie zmuszaj psa do biegania za piłką, aż do kompletnej zadyszki. Kilka rzutów w zupełności wystarczy. Nie musisz również robić codziennie 10 kilometrów. Chyba że masz psa rasy, która naprawdę tego potrzebuje. Ruch to zdrowie, ale nie do przesady. Nadmierne ćwiczenia fizyczne prowadzą u wielu psów do kontuzji stawów i mięśni. Pamiętaj, Twój pies to nie wyczynowiec, ale raczej miłośnik rekreacyjnego uprawiania sportu.

Większość psów lubi się bawić ze sobą wzajemnie, a także z człowiekiem. Ważne, żeby nie puszczać psa do innych psów „samopas”. Facebook poczeka, obserwuj swojego pupila i reaguj w razie konieczności. Niewinne psie gry, niekiedy w emocjach, przeradzają się w walkę, a jeden incydent bywa przyczyną powstania traumy na całe życie. Z resztą, przecież **to wspaniałe patrzeć na bawiące się psy.**

Baw się ze swoim psem na spacerze. Weź ze sobą szarpak, albo ulubionego miśka do uprawiania zapasów. Aktywnie spędzaj ten czas, jesteś tu teraz tylko dla swojego psa. **Wasza relacja na tym zyska.**

Zabawa w aport również jest wartościowa, choć nie należy z nią przesadzać. Kilka do kilkunastu rzutów wystarczy. Później pobawcie się inaczej, a do aportowania możecie jeszcze wrócić potem. Pies biegający bez przerwy za aportem staje się bardzo nakręcony, co prowadzi do wielu problemów behawioralnych. Okazuje się, że po takiej zabawie jeszcze przez wiele godzin zwierzę jest pobudzone i nie może się uspokoić. Może być tak, że wróci do domu i zacznie niszczyć różne przedmioty, bo po prostu **nie radzi sobie** z tą całą energią. Nadmierna zabawa piłką jest również bardzo kontuzjogenna, ponieważ nabuzowany pies daje z siebie wszystko goniąc za aportem. Zdarzają się przez to zderzenia z ludźmi lub przedmiotami, naciągnięcia mięśni, zwichnięcia stawów, złamania.

Pamiętaj, żeby nie zaczynać spaceru od aportowania. Pies musi się rozgrzać. Najpierw pospacerujcie spokojnie, potem pozwól mu pobiegać luzem. Wtedy będzie gotowy na zabawę piłką.

STYMULACJA UMYŚŁOWA

Stymulacja umysłowa pozwala w łatwy sposób pozbyć się nadmiaru energii. Najlepiej do tego nadają się **zabawy węchowe** i nauka nowych zachowań. Będziesz zdziwiony, jak bardzo zmęczyło psa 15 minut pracy nad nową sztuczką.

Podczas spaceru szlifuj zachowania, których podstaw nauczyłeś psa w domu. Nauka całkowicie nowych rzeczy na spacerze nie jest dobrym pomysłem, ponieważ występuje wtedy zazwyczaj zbyt wiele rozproczeń. Ucz psa ignorować te rozproszenia podczas wykonywania sztuczek, które opanował już w zaciszu domowym. Dzięki temu ćwiczycie panowanie nad emocjami, spalacie psią energię i stymulujecie umysł.

Wspaniałym pomysłem jest także zabawa w szukanie podczas spaceru. Zaopatrz się w wielką saszetkę psich przysmaków i baw się do woli. Ukrywaj smakołyki w trawie, albo po prostu rozrzucaj obok siebie. Pies zapamięta, że nie warto od Ciebie uciekać, bo **przy Tobie jest najfajniej**. Jednocześnie zaspokajasz psią potrzebę do znajdowania pożywienia podczas „polowania”.

POTRZEBA AKCEPTACJI SPOŁECZNEJ

Każde stworzenie społeczne potrzebuje czuć, że jest akceptowane przez innych członków swojej społeczności. My: ludzie i psy, jesteśmy bardzo podobni pod tym względem, zapewne dlatego tak świetnie do siebie pasujemy i dlatego **tak się kochamy**. Potrzebujemy innych. Proste.

Twojemu psu, tak jak i Tobie, potrzebni są członkowie rodziny, najbliżsi. Jednak podobnie, jak ty, Twój pies chce mieć również kolegów, przyjaciół, znajomych. Nawet krótkie dzień dobry, powiedziane zupełnie obcej pani ze sklepu, w pewnym stopniu, zaspokaja naszą potrzebą społeczną.

Tak samo pies, potrzebuje nawiązywać kontakty z innymi przyjacielskimi psami. Czasami chętnie obwącha jakiegoś obcego psa. Tylko na spacerze ma taką możliwość. Dzięki spacerowym znajomościom, będziesz miał psa towarzyskiego, odważnego, umiejącego się zachować.

Jeśli masz w domu pełno ludzi i kilka psów, to niczego nie zmienia. Są to członkowie stada, których oczywiście potrzebuje Twój pies, jednak nie zastąpią oni w pełni **spacerowych znajomości**.

Zdarza się, że szczeniak wychowywany w domu pełnym ludzi i psów, całkowicie nie radzi sobie z nowymi znajomościami, ponieważ nigdy nie musiał nikogo nowego poznawać. Starszy pies może również mieć tego typu problemy, które mogą objawiać się agresją wobec obcych psów i ludzi.

Nie zrozum mnie źle. Oczywiście dobrze jeśli pies ma tak zwanych „**spacerowych kupli**”. Psy, z którymi nie żyje na co dzień, ale spotyka je na spacerach. Jednak nie oznacza to, że musi się witać z każdym napotkanym obcym psem. Przeciwnie - większość psów spotykanych w parkach i na ulicach miast, będzie brzydko wychowana i kontakt z nimi uczyni więcej złego, aniżeli dobrego. Lepiej, żeby Twój **VIP¹** miał kilku znajomych, co do których jesteś pewny, że są psami zrównoważonymi i kontakt z nimi będzie czystą przyjemnością.

Dobrym rozwiązaniem jest znalezienie psich kumpi na **lokalnych grupach Facebook’owych**. Możesz tam znaleźć prawdziwych miłośników psów - odpowiedzialnych i chętnych do kontaktu. Umów się z kimś na wspólny spacer. Jest to lepsza opcja, niż próba kontaktu z psami spotkanymi przypadkowo.

¹Very Important Piesek - bardzo ważny piesek

POLOWANIE - ŁAŃCUCH ŁOWIECKI

Łańcuch łowiecki to pewien wzorzec zachowań, który dziedziczą wszystkie psy po swoich przodkach. Dziki pies jako drapieżnik musiał polować, aby przeżyć, dlatego każdy z naszych pupili dostał w spadku ten zestaw zachowań.

Potrzeba polowania jest naturalnym instynktem psów, który hodowcy wykorzystali, aby stworzyć rasy specjalizujące się w danym ogniwie łańcucha łowieckiego. Z tego powodu, w zależności jakiej rasy masz psa, inne potrzeby będą dla niego ważniejsze. Przykładowo retrievery uwielbiają tropić i przynosić, gdyż były używane podczas polowań i miały za zadanie przynosić ustrzeloną zwierzynę.

Każda rasa była hodowana w jakimś celu. Jedne ogniwia łańcucha były wygaszane, inne wzmacniane. Twoim zadaniem jest dowiedzieć się, jakie predyspozycje ma Twój pies i **zaspokoić jego potrzeby**.

Gdy już wiesz, w czym specjalizuje się Twój pupil, możesz dostosować aktywności spacerowe do jego potrzeb. Ważnym jest, żeby to zrobić, gdyż zaspokajanie potrzeb „na własną łapę”, zwykle kończy się problemami behawioralnymi i frustracją.

Namierzanie	Szukanie smakołyków, szukanie różnych rzeczy i osób, wskazywanie leżącą postawą znalezionych rzeczy.
Obserwacja	Obserwacja ptaków, spadających liści bez podbiegania do nich, pokazywanie psu ciekawych, nowych przedmiotów.
Podkradanie	Spacer przez zarośla, łąki, zabawa w szukanie smakołyków w trawie, maty węchowe.
Pogoń	Zabawa w aport, wspólne bieganie z psem, zabawa w uciekanie od psa, zabawa w berka z innymi psami.
Chwycenie	Zabawa sznurkiem na kiju, do którego przyczepiony jest niewielki pluszak. Pies ma gonić i chwycić pluszaka.
Zagryzanie	Podawanie psu gryzaków: kości, uszy wołowe, gumowe gryzaki, grube liny.

Rozszarpywanie	Pozwolenie psu rozszarpać pluszaka, tekturowe pudełko, linę.
Konsumpcja	Karmienie psa. Może to być jedzenie w trawie, może być gryzak konsumowany na kocyku, mogą być smaczki, może być porcja jedzenia, którą normalnie pies dostałby w misce.

3. ZAPLANUJ SPACER



Uważam, że w życiu planować należy niemal wszystko. Sam mam zaplanowane 10 lat mojego życia do przodu. Choć często modyfikuję plan, to dzięki niemu czuję, że idę do przodu. Bez niego nie wiedziałbym co mam robić dzień po dniu.

Spacer również należy zaplanować. W planie spaceru uwzględnij:

- Jak długo będzie trwał spacer?
- Gdzie pójdziecie i czy będzie tam bezpieczna przestrzeń do hasania?
- Co dzisiaj będziecie ćwiczyli (komendy, sztuczki, socjalizacja, itp.)?
- Czym i jak będziecie się bawili?
- Kogo możecie spotkać i jak się w takiej sytuacji zachowacie?
- O której godzinie wyjdziecie?
- Jakie będzie tempo marszu (wolno, normalnie, szybko, bieg)?

Wiem, wiem, nie masz czasu codziennie siedzieć nad planem spacerowania z psem. No i jednak zazwyczaj

chadzacie w te same miejsca, bo przecież mieszkacie w jednym miejscu.

Proponuję żebyś zrobił sobie **szablony spacerowe**. Wybierz trzy miejsca, w które możesz chodzić z psem. Do każdego z tych miejsc dobierz odpowiednie parametry: czasu spaceru, możliwości spotkania obcych psów i ludzi, godziny wyjścia z domu, zabawy.

Gdy to zrobisz masz 3 gotowe szablony spacerowe. Teraz tylko codziennie decydujesz, którego szablonu używasz, co będziecie ćwiczyli i jakie będzie tempo spaceru.

Miejsce: Górki za ulicą Pieskową
Czas: 60 minut
Zabawy: szarpak, szukanie smakołyków, aport
Spotkania: Spacerowicze z psami, matki z dziećmi
Godzina: 18:10
Tempo: powolne
Trening: udoskonalanie komendy siad

Opcją dla ambitnych jest zaplanowanie czasu, jaki poświęcisz na poszczególne etapy spaceru. A ty **jesteś**

ambitny, bo wiadomka, czytasz **Czerwonego pieska**. Dlatego pokażę Ci na przykładowym wykresie, jak to może wyglądać.



Polecam naprawdę ogarnąć sobie takie schematy spacerowe. Dzięki nim zawsze wiesz co masz robić. Oczywiście to nie znaczy, że później musisz ze stoperem w rękę, pilnować czasu. Po prostu mniej więcej wiesz ile co ma trwać.

Oczywiście podczas spaceru pozwól psu załatwić potrzeby sikania i kupczenia.

4. AKTYWNY SPACER. JAK TO POWINNO WYGLĄDAĆ?



Aktywny spacer to nie jest bezcelowe łązenie. Ty jako **szczęśliwy przewodnik**, prowadzisz psa pewnie, stanowczo, a zarazem łagodnie. Masz cel i plan działania. Nie jesteś podobny do innych spacerowiczów, Ty wiesz co robisz i wiesz, że robisz to dobrze!

ODDAJ PSU WOLNOŚĆ

Wielu opiekunów psów robi podstawowy błąd zawsze prowadząc psa na smyczy. Wydaje im się, że w ten sposób dobrze dbają o jego bezpieczeństwo i są odpowiedzialnymi opiekunami.

Niestety, pies chodzący zawsze na krótkiej lince nie ma możliwości odpowiedniego spożytkowania swojej energii. Potrzebuje do tego swobodnego biegania na większej przestrzeni i węszenia. Musisz znaleźć odpowiednie miejsce, gdzie będziesz mógł **puścić psa luzem** bez obaw.

W niektórych miastach istnieją psie parki przeznaczone tylko dla psów. W teorii powinny to być świetne miejsca do zabaw

psów i treningu z psami. Niestety w praktyce nie działa to tak, jak powinno. Są dwie możliwości, jak będzie działał psi park na Twojego psa.

Pierwsza jest taka, że po prostu Twój pies będzie ganiał z innymi psami, rzeczywiście świetnie się bawił - szalał, biegał, skakał, nakręcał się maksymalnie. Niestety w takim wypadku, po pierwsze, pies będzie nadmiernie podekscytowany i nie będzie posłuszny. Trudno mu będzie się uspokoić nawet do kilku godzin po powrocie do domu. Po drugie, Ty zawsze będziesz tym „złym”, który zabiera go ze świetnej zabawy do nudy, czyli do domu. Powinno być odwrotnie. Ty jako szczęśliwy przewodnik powinienes być dla psa źródłem całego szczęścia i wszystkich najfajniejszych aktywności.

Druga możliwość jest taka, że Twój pies nie będzie sobie radził z dużą ilością psów w parku, które do niego podbiegną. Zwłaszcza jeśli masz psa niepewnego siebie i lęklwego. Bardziej pewne siebie psy będą do niego podbiegać, obwąchiwać, gonić go. Nawet, jeśli będzie to wyglądało na zabawę, to zabawą na pewno nie będzie, a raczej znęcaniem się. Twój **VIP** może zacząć reagować agresją na zaczepki innych psów, może też objawiać inne problemy behawioralne, które będą sposobem wyładowania frustracji i nagromadzonych negatywnych emocji.

Dobrym pomysłem jest wychodzenie o porach dnia, w których inni ludzie rzadko wychodzą z psami. Polecam 5 albo 6 rano. **Kto rano wstaje, ten żyje pełną piersią!**

Czy więc nigdy nie korzystać z parków? Tu naprawdę bardzo dużo zależy od psa. Bo kontakty społeczne i zabawa z psami to świetna sprawa. Pamiętaj jednak, żeby nie przesadzić. Lepiej umówić się ze znanymi psami na wspólne bieganie, połączyć wybieg z fajnym treningiem i spacerem. **Możesz też wykorzystać** wybieg jako super nagrodę za mały trening posłuszeństwa. Jednak na wybiegu zawsze obserwuj psa. Czy on się czuje dobrze, czy nie jest zbyt pobudzony, a może przestraszony? Po powrocie z wybiegu warto psa wyciszyć, np. dając mu jakiegoś gryzaka.

Można także podjechać samochodem do pobliskiego lasu, gdzie zazwyczaj jest możliwość pozwolenia psu na trochę luzu. Pamiętaj jednak, aby Twój **VIP** nie zakłócał spokoju dzikiej zwierzyny.

Możesz użyć długiej, kilkumetrowej smyczy, którą będziesz kontrolował psa podczas luźniejszej części spaceru. Ty będziesz mógł zareagować w odpowiedniej chwili, a jednocześnie pies swobodnie powęszy, pobiega i pokica.

ZABAWY I GRY

Zabawa z psem podczas spaceru jest bardzo ważna, ponieważ dzięki niej budujemy **relację psa z przewodnikiem**. Pamiętaj: wychodźcie na spacer razem, więc i razem powinniście aktywnie spędzać czas. Nawet nie myśl wtedy o przeglądaniu sieci w telefonie. Nowe artykuły na **Czerwonym piesku** sprawdzisz w domu. Teraz jest Wasz czas.

Bycie **tu i teraz** na spacerze jest dla Ciebie formą medytacji i odstresowania. Chodzenie wspaniale wpływa na Twój nastrój i zdrowie pod warunkiem, że myślami nie jesteś gdzieś indziej. Pamiętaj: spacer jest nie tylko dla psa, ale też dla Ciebie. **Pokochaj spacer.**

Co do zabaw, **zasada jest taka**: najpierw gry aktywniejsze, pobudzające, a na koniec wyciszające, uspokajające. Czyli najpierw rozgrzej psa zwykłym szwendaniem się. Gdy już trochę pochodzicie, możesz zacząć bawić się z nim w szarpanie, zapasy, aport, wyścigi. Ogólnie zabawy pobudzające, które wypalą w zwierzu nagromadzoną energię.

Pod koniec spaceru bawcie się w gry uspokajające. Przykładowo szukanie smakołyków w trawie, albo trening sztuczek, które wymagają koncentracji. Na sam koniec możesz oczywiście pozwolić psu swobodnie powęszyc w okolicy.

Dzięki takiemu podziałowi, pies wróci do domu zmęczony, ale już wyciszony po spacerowych szaleństwach. Po powrocie zapewne zwyczajnie pójdzie spać.

CZAS SPACERU

Zasada jest taka, że obserwujesz psa i sam decydujesz, czy woli dłuższe wyjścia, czy krótsze. Większość psów jest bardzo wytrzymała i lubi szwendać się **godzinami**.

Jeżeli masz szczeniaka, spacer na początku powinny być bardzo krótkie (do 15 minut w wieku około 8 - 10 tygodni), ale częste.

Pies senior potrzebuje mniej ruchu. Długie spacery mogą być dla niego udręką. Jak zawsze - obserwujesz i decydujesz.

Pamiętaj, że spacer nie polega na tym, aby pies po powrocie ledwo nogami powłóczył. Ma być **zmęczony i spełniony**, ale nie skonany.

Zdrowy pies w pełni sił potrzebuje minimum 2 godziny spaceru dziennie. Godzinę rano i wieczorem. Chociaż pewnie lepiej zrobiłby mu dłuższy spacer. Wiem jednak, że nie każdy ma na to czas.

TEMPO MARSZU

Pisząc o tempie marszu mam na myśli czas, gdy idziecie razem, a nie ten, gdy pies biega swobodnie bez smyczy. Tempo

oczywiście dostosuj do psa. Szczeniaki, chore i starsze psy będą potrzebowały wolniejszych przechadzek.

Zdrowy pies w pełni sił spokojnie za Tobą nadąży, nawet jeśli chodzisz szybko. Warto jednak zmieniać tempo w trakcie spaceru lub iść innym tempem w różne dni (schematy spacerowe).

Zmiany tempa uczą psa zwracania większej uwagi na swojego **przewodnika**. Trenuje on również koordynację swojego ciała i panowanie nad emocjami.

Ponadto niekiedy warto zwolnić i pozwalać psu na spokojnie wszystko obwąchać. Wyobraź sobie, że pies nosem się rozgląda. Gdy nie może dobrze przyjrzeć się otoczeniu, robi się poddenerwowany. Stara się, jak najszybciej, i jak najwięcej wywąchać, żeby zdążyć zbadać okolicę, zanim pójdziecie dalej. To z kolei znowu podnosi jego energię.

Z drugiej strony wspaniałą aktywnością jest wspólne **bieganie z psem**. Sporo właścicieli, właśnie tak spędza czas ze swoim pupilem. Jeśli masz taką ochotę, jestem jak najbardziej za. Byleby to nie była jedyna forma spaceru w ciągu dnia. Drugi spacer niech będzie spokojny i nastawiony na dużą dozę węszenia i wolnego tempa.

5. WYCIECZKI



Raz w tygodniu postaraj się wyjść/wyjechać z psem na wycieczkę. **Wycieczka to spacer w miejsce, w którym pies jeszcze nigdy nie był lub był dawno temu.**

Wycieczka może być do miasta, do galerii handlowej albo na targowisko. Pod warunkiem, że Twój pies na co dzień nie odwiedza tych miejsc. Oczywiście świetne są również wycieczki na łono natury - łąki, lasy, jeziora, rezerваты.

Wycieczką może być również przejażdżka innym niż zazwyczaj środkiem transportu. Może być to wizyta u rzadko odwiedzanych znajomych. Ogólnie cokolwiek co będzie dla psa obfite w różne nowe bodźce.

Podczas planowania wycieczki weź pod uwagę, gdzie mieszka Twój pies. Jeśli jest to centrum miasta, to zapewne lepsze okażą się dla niego wypady na łono natury. Z drugiej strony, jeżeli mieszkacie na wsi, to warto pojechać z nim czasami w tereny bardziej zurbanizowane.

Wycieczki świetnie zaspokajają potrzebę stymulacji umysłowej u psa. Po dobrym wyjeździe **VIP** będzie zmęczony

nowymi przygodami, obwąchiwaniem nowych zapachów, odkrywaniem nowego miejsca.

Gdy Twój pies boi się nowych miejsc, albo za bardzo się pobudza, to ważne jest aby nowości wprowadzać powoli. Stopniowo, krok po kroku, zapoznaj psa z nieznanymi mu bodźcami.

Przykładowo - chcesz wziąć psa na rynek, ale przeraża go harmider i hałas tego miejsca. Początkowo chodź z nim w okolicy rynku, tak aby z daleka słyszał gwar i powoli przyzwyczajał się do niego. Rób to codziennie, ale z każdym dniem odrobinę zmniejszaj dystans, który dzieli Was od docelowego miejsca. Gdy pies nie boi się już chodzić bardzo blisko rynku, możesz z nim wchodzić na kilka kroków i wychodzić. Warto, nagradzać psa smakołykami, kiedy jest w środku całego zgietku, aby skojarzył sobie to miejsce dobrze. Z czasem wchodźcie coraz dalej i na coraz dłużej, a po każdym takim treningu pozwól psu wyciszyć emocje węszeniem - rzuć mu kilka smakołyków w trawę.

6. ZESTAW KONIECZNY DO AKTYWNEGO SPACERU



WORECZKI NA KUPSKA

Podstawowa rzecz, bez tego nawet nie wychodź z domu. Miej zawsze przy sobie kilka sztuk, bo różnie z tą ilością bywa. Kultura przede wszystkim!

WORECZEK NA SMAKOŁYKI

Wygodna saszetka przypinana w pasie jest wspaniałym wynalazkiem. Dzięki niej masz nagrody zawsze przy sobie.

SMAKOŁYKI

Chyba trzecia najważniejsza rzecz do wzięcia na spacer, zaraz za workami na kupy i psem. Postaraj się, aby przysmaki spacerowe były super i najlepsze. Dzięki nim utrwalisz dobre zachowania swojego psa podczas **aktywnego spaceru**.

Nie wychodź na spacer bez smakołyków, tak jak żołnierz nie idzie do walki bez amunicji! Każdy spędzony czas z psem jest czasem nauki i formowania jego zachowania. Im więcej nagród,

pozytywnych doświadczeń, tym **głębsza relacja** oraz grzeczniejszy pies. Nagradzanie smakołykami traktuj jako inwestycje w Waszą wspólną przyszłość.

SMYCZ I OBROŻA

To chyba jasne, że psa należy kontrolować. Nawet najgrzeczniejszy pies, gdy jest rozproszony może „ogłuchnąć” na komendy.

Musisz mieć smycz w pogotowiu i obroże na psiej szyi, nawet jeśli mieszkasz na odludziu. W razie nadejścia obcych ludzi i psów należy zapiąć psa. Dopiero gdy inni spacerowicze wyrażą zgodę, pies może się przywitać.

SMYCZ

Wiem, że wybór smyczy może przyprawić Cię o załamkę, dlatego postaram się omówić dla Ciebie ten temat.

1. **Smycz klasyczna** - jest to smycz tradycyjnie używana podczas szkolenia psów. Służy do prowadzenia psa blisko przy nodze. Długość 1 - 2 metry z jednym karabińczykiem. Może być wykonana ze skóry, materiału, łańcuszka metalowego. Mało wygodna na spacer, pies z racji jej długości nie ma większej możliwości węszenia i eksplorowania. Może nadawać się na treningi posłuszeństwa, chodzenia przy nodze. Użyjesz jej również w zatłoczonych miejscach, gdzie nie chcesz aby pies na

kogoś wlaźł, albo żeby osoba postronna zaplątała się w smycz rozciągniętą między Tobą/ a psem.

2. **Smycz regulowana** - jej cechą charakterystyczną są dwa karabińczyki, którymi możesz regulować jej długość. Regulacja zazwyczaj umożliwia na skrócenie smyczy do 1,5 metra i wydłużenia do nawet 3 metrów. Fajnie nadaje się na codzienne wypady na miasto. Kiedy jest taka potrzeba możesz trzymać psa bliżej siebie. Natomiast, gdy chcesz dać **VIP'owi** trochę swobody wystarczy, że wydłużysz smycz.

3. **Smycz automatyczna** - jest to linka albo tasiemka zwijana do specjalnej rączki. Rozwija się automatycznie, gdy pies za nią ciągnie. Naciśnięciem guzika dowolnie zmienisz długość smyczy. Wydaje się wygodną opcją do spacerowania z psem, jednak polecam ją dopiero dla psów, które są nauczone chodzenia na luźnej smyczy. Smycz automatyczna daje dużą swobodę psu, pozwala na węszenie i eksplorowanie. Jednocześnie nadmiar linki nie płącze się. Długość smyczy automatycznych różni się w zależności od modelu, mogą mieć od 3 do 8 metrów maksymalnej długości.

4. **Długa linka treningowa** - zazwyczaj parczana długa linka od 5 do nawet 15 metrów długości. Świetne narzędzie podczas treningu przywołania albo zostawiania w miejscu na odległość. Podczas codziennego spaceru jest raczej

niewygodna - trzeba ją często nawijać na rękę i pilnować, aby nie poplątała się z psem.

5. **Smycz z amortyzatorem** - amortyzuje szarpnięcia, dobra do zwykłych spacerów dla “narwanych” piesków oraz do biegania z psem, czy jazdy na rowerze.

Podczas nauki chodzenia na luźnej smyczy najlepsza będzie smycz regulowana. Przyda się dla szczeniaków i pobudliwych psów, które dopiero uczą się ładnego chodzenia na spacerach. Jeśli Twój pies umie chodzić grzecznie, możesz zastosować smycz automatyczną.

Weź pod uwagę wielkość Twojego **VIP’a**. Dla niedużych piesków i szczeniaków lepsze będą delikatne, lekkie smycze, które nie będą im ciążyły. Materiał, z którego wykonana jest smycz nie ma, aż tak dużego znaczenia. Ja używam zwykłej, parcianej, która jest wytrzymała - dobrze i długo mi służy. Skórzane smycze łatwiej jest utrzymać w czystości i szybciej schną. Jeszcze lepsze są smycze z nowoczesnego materiału bio-thane. Nie nasiąkają wilgocią, dzięki czemu wystarczy po spacerze wypłukać je pod kranem i są gotowe do użycia. Dodatkową ich zaletą jest to, że nie płaczą się i nie zaciskają w nierozplątywalne supły. Niestety są też stosunkowo drogie.

OBROŻA

Zwykła, płaska obroża będzie świetnym wyborem dla większości psów.

Pierwszym kryterium przy wyborze obroży jest jej szerokość. Ważne, aby była stosunkowo szeroka - powinna mieć szerokość minimum dwóch psich kręgów szyjnych. Taka szerokość zapewni bezpieczeństwo podczas ewentualnych, niespodziewanych szarpnięć.

Polecam Ci wybrać obrożę z klamrą metalową, taką, jak przy pasku przy spodniach, która jest wytrzymalsza i zmniejsza ryzyko samoczynnego odpinania się podczas pociągnięcia. Oczywiście klamry plastikowe również mogą spełniać swoje zadanie, pod warunkiem, że będą wykonane solidnie. Jeśli masz małego lub średniego i raczej nieciągnącego psa, to dowolna klamra będzie pasować. Dla psów o dużej sile „pociągowej” wybierz klamry z atestem. Możesz znaleźć sprzęty dedykowane psom zaprzęgowym, które są jednocześnie lekkie i wytrzymałe.

Alternatywą do obroży zapinanych, są obroże półzaciskowe lub martingale. Są idealnym wyborem dla psów, które mają tendencję do wyslizgiwania się z tradycyjnych obroży. Dzięki konstrukcji, która delikatnie zaciska się, gdy pies ciągnie, minimalizują ryzyko ucieczki bez nadmiernego ucisku na szyję.

Ważne jest, aby dobrać odpowiedni rozmiar obroży, tak aby w stanie spoczynku obroża luźno leżała na szyi psa, a w momencie pociągnięcia nie zaciskała się za mocno – ma wtedy wyglądać jak dość ciasno zapięta obroża na klamrę. Ponieważ wielu producentów podkreśla antyucieczkowość tych obroży, dokładają oni też starań o odpowiednie materiały, które uniemożliwiają luzowanie się obroży w trakcie noszenia.

Nie polecam Ci żadnych obroży zaciskowych, które mają za zadanie po prostu podduszać psa. Tak samo nie polecam Ci kolczatki. Nie są to rozwiązania, które rozwiążą Twój problem z psem ciągnącym na smyczy. Aby rozwiązać ten problem, trzeba wyeliminować przyczyny, czyli strach, nadmierną ekscytację, nieskupienie na przewodniku itd. Dopiero gdy wyeliminujesz przyczyny, będziesz mógł rozwiązać problem ciągnięcia na smyczy.

Kolczatka i obroże zaciskowe działają na zasadzie strachu. Pies ma się bać tego, że gdy szarpnie, na smyczy poczuje ból. Czyli pies przez większość spaceru czuje strach. Ten strach blokuje możliwość odczuwania przyjemności, a to powoduje, że pies nie może zaspokajać swoich naturalnych potrzeb podczas spaceru.

Dodatkowo tego typu sprzęty są częstą przyczyną tzw. agresji smyczowej. Działa to w ten sposób: pies ma kolczatkę na szyi, nagle widzi innego psa. Zaczyna do niego ciągnąć,

kolczatka wbija się w skórę, pies czuje ból. Czyli z perspektywy psa: „widzę innego psa = odczuwam ból”. Po wielu takich sytuacjach pies zaczyna bać się innych psów, bo za każdym razem, gdy je widzi, odczuwa ból. Aby oddalić od siebie to zagrożenie, czyli innego psa, zaczyna na niego szczekać i rzucać się jeszcze bardziej na smyczy. Im bardziej się rzuca, tym większy ból odczuwa. Jednak gdy atakuje innego psa, ten zazwyczaj odchodzi. Opiekun go odciąga. Czyli nasz psiak myśli sobie: „szczekaniem i atakami udało mi się oddalić zagrożenie, moja strategia działa”. Dlatego zaczyna tę strategię stosować zawsze, gdy jest na smyczy. Może ta agresja oczywiście przenieść się również na sytuacje, gdy psiak nie ma akurat smyczy i biega luzem.

SZELKI

Szelki są zazwyczaj świetnym wyborem. Gwarantują bezpieczeństwo i wygodę psa. Sprawdzają się w większości sytuacji.

Szelek możesz używać na spacerach, treningach oraz do jazdy samochodem. **Pamiętaj, żeby nigdy nie mocować pasa samochodowego do obroży psa!** Przy nawet niewielkiej stłuczce taka kombinacja może zwyczajnie urwać psu głowę.

Używając obroży musisz i tak mieć w pogotowiu szelki, właśnie do jazdy samochodem. Z drugiej strony, gdy na co

dzień Twój **VIP** chodzi w szelkach, spokojnie możesz tych samych szelek użyć podczas podróży samochodem.

Wybierając szelki zwróć szczególną uwagę, aby zapięte układały się w kształt litery Y lub H z przodu psa, na jego klatce piersiowej. Szelki, których pasek przechodzi w poprzek klatki piersiowej, równoległe do podłoża (tzw. szelki norweskie) - mogą ograniczać ruchy przednich łap i skrócić krok psa. Zwłaszcza, gdy Twój pies ciągnie na smyczy. W takim wypadku szelki mogą powodować bóle stawowe i mięśniowe.

Rodzaje dostępnych szelek na rynku:

1. **Szelki typu step in** - Łatwe do zakładania i ściągania. Wystarczy, aby pies przełożył przez nie przednie łapy i zapięcie ich na jego grzbiecie. Dobierz je tak, aby nie wrzynały się psu pod pachami i nie ograniczały jego ruchów. Lepsze będą szelki z szerokimi pasami, które obejmą w pełni klatkę piersiową psa. Jest to ważne, aby nacisk rozkładał się równomiernie. Ich minusem jest to, że mogą jednak uciskać stawy i pachy przy ciągnięciu, oraz to, że pies łatwo z nich wyjdzie. Nie nadają się do kombinatorów i uciekinierów.

2. **Szelki norweskie** - zakłada się je bardzo szybko, przekładając przez głowę psa. Niestety psy lękliwe mogą mieć z tym problem. Poprzeczna taśma zastosowana w tych szelkach, która okala łopatki, może krępować ruchy psa, zwłaszcza w trakcie biegu. Podczas ciągnięcia na smyczy

szelki te rozkładają nacisk nieanatomicznie, dlatego nie nadadzą się dla psa, który dopiero uczy się chodzenia na luźnej smyczy.

3. **Szelki typu guard** - składają się z dwóch obręczy. Jedna okala szyję psa, a druga klatkę piersiową. Zdecydowanie mój faworyt. Polecane również przez psich fizjoterapeutów, którzy przekonują, że są to szelki najbardziej dopasowane anatomicznie do psów. Sprawdzają się przy dużych i silnych psach oraz psach z tendencją do ciągnięcia. Pierwszą obręcz, która leży na szyi psa, przekłada się przez jego głowę. Może to być utrudnienie dla psów bojaźliwych, ale niektóre firmy oferują szelki z zapięciem na klamrę. Guardy świetnie rozkładają ciężar, nadają się do codziennych spacerów, ale również do dogtrekkingu albo dla psa, który ma biec przy rowerze. Jeśli myślisz o sportach, gdzie pies ma ciągnąć rower, hulajnogę, Ciebie, to lepiej wybierz szelki typu sled - są nieco dłuższe. Uwaga, sledy to nie są szelki spacerowe! Dodatkową zaletą guardów jest trudność ucieczki z tego typu szelek przez psa.

4. **Szelki easy-walk** - zaprojektowane zostały w zamyśle, aby oduczyć psa ciągnięcia na smyczy. Różnią się od innych miejscem zapięcia, które znajduje się z przodu, na klatce piersiowej. Pies ciągnąc, chcąc nie chcąc, obraca się w stronę opiekuna. Wiem, że wiele psów rzeczywiście nie ciągnie na tych szelkach i ich opiekunowie są z nich

zadowoleni. Niestety jest to jedynie zamaskowanie objawu jakim jest ciągnięcie na smyczy. Prawdziwą przyczyną jest zazwyczaj nieumiejętność panowania nad emocjami psa oraz nieskupienie na przewodniku. Ponadto widziałem psy, które nauczyły się ciągnąć nawet na szelkach typu easy-walk, umiejętnie przekładając ciężar ciała na jedną stronę. Nic nie zastąpi dobrego treningu chodzenia na luźnej smyczy.

Tego typu szelki są dobrym **rozwiązaniem treningowym**, jak masz silnego psa, a Ty jesteś drobnej postury. Pamiętaj jednak, że to narzędzie do treningu, więc warto mieć na psie i szelki easy walk na awaryjne zapięcie, jak np musicie się minąć z innymi psami, ale potem przepiąć psa na obrożę lub zapięcie na plecach.

5. Szelki anty-ucieczkowe - to szelki w typie guardów, ale z dodatkową jedną pętlą brzuszna, która uniemożliwia psu wyslizgnięcie się z szelek. Dobre dla psów, które nauczyły się uciekać ze zwykłych szelek.

Jakiegolwiek szelki wybierzesz, zwróć uwagę na to, aby miały stosunkowo szerokie paski, wytrzymałe mocowania oraz były wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warto raz wydać więcej kasy i mieć dobrze dopasowany sprzęt na lata.

KANTAR

To jeszcze jedno z narzędzi, które **nie pozwala psu ciągnąć**. Czasem jest nazywane halterem lub obrozą uzdową. To też narzędzie do treningu, ale pies przyzwyczajony do kantarka może być na niej prowadzony. To także rozwiązanie w sytuacji, gdy mamy do czynienia z silnym, a jeszcze niewytrenowanym psem, a drobnym opiekunem. Nauka wymaga czasu, a szczeniaki dużych ras rosną szybko, są silne, a często nadal bardzo emocjonalne. **Dla bezpieczeństwa psa i otoczenia warto wtedy rozważyć albo szelki easy-walk, albo kantar.**

Uwaga!

Szelki easy-walk i kantar to też narzędzia, które mogą potencjalnie **powodować urazy** - zapięcie szelek z przodu przy ciągle ciągnącym psie, powoduje blokowanie stawów, więc może się odbić na rosnącym szczeniaku. Nagłe szarpnięcie obciąża stawy, albo szyję - przy kantarze. Trzeba mieć to na uwadze. Jednak urazy mogą zdarzyć się też oczywiście przy zwykłego obroży, albo źle dobranych szelkach.

7. NIE RÓB TEGO PODCZAS AKTYWNEGO SPACERU Z PSEM



NIE ZOSTAWIAJ PO SOBIE ŚMIECI I SPRZĄTAJ KUPY!

Rzecz podstawowa. Gdyby nikt z nas psiarzy nie sprzątał kup, miasto zamieniłoby się w jedno wielkie pole kupowe. **To są podstawy kultury.**

Nie udawaj, że nie widzisz, co zrobił Twój pupil. Nie udawaj, że zapomniałeś woreczka. Jak trzeba to bierz kupę do kieszeni! Bo to Twoja kupa! To właśnie przez psie kupy, ludzie nie lubią psiarzy i ich psów. **VIP** nafajdał? Bierz się jak najszybciej za jego bardzo ważną kupę.

Ze śmieciami sprawa ma się podobnie. Dbaj o czystość, bo zapewne sam wrócisz jutro w to miejsce i fajnie, gdybyś zastał je czystym.

NIE POZWALAJ PSU PODBIEGAĆ DO KAŻDEGO PSA, CZŁOWIEKA

Nie każdy życzy sobie interakcji z Twoim psem. Niektórzy ludzie boją się psów, nawet tych małych. To wcale nie jest dziwne, każdy ma prawo do własnej **strefy prywatnej**.

Jeśli Twój pies nie umie sobie radzić z emocjami i musi witać się z każdym, po prostu bardziej go kontroluj. No i **ucz** oczywiście **lepszyc** manier.

Podbieganie do psów jest mile widziane jedynie jeśli ich właściciele wyrażą na to zgodę. Weź pod uwagę, że niektóre czworonogi bywają agresywne. Inne psy po prostu się boją. Niekiedy Twój przyjaciel przeszkadza komuś w ważnym treningu.

NIE ZOSTAWIAJ PSA SAMEGO, PRZYWIĄZANEGO

Aktywny spacer z psem, to nie wyjście po zakupy, ani na pocztę. **Nie zostawiaj psa pod sklepem, ani w ogóle nigdzie.** Jedyna sprawa jaką masz do załatwienia w tym czasie, to spacer z psem. Cała reszta musi poczekać.

Weź też pod uwagę, że jak zostawisz psa przywiązanego do słupka, ktoś życzliwy może go puścić wolno. Inni podejdą

i będą go zaczepiać, być może się z nim drażnić. Może przybiec do niego puszczonego luzem pies i zaatakować.

Coraz częściej psy rasowe padają też łupem złodziei. Nie warto ryzykować, po to żeby kupić sobie świeże bułeczki. Osobiście nie mógłbym wytrzymać, nie wiedząc co może zdarzyć się z moim pupilem.

NIE ZAJMUJ CAŁEGO CHODNIKA

Ja wiem, że jesteś najważniejszy i **VIP** również. Jednakże inni ludzie także są ważni. I też chcą korzystać z miejsc publicznych. Miej w sobie tę wrażliwość i zawsze zwracaj uwagę na uczucia i potrzeby innych osób.

NIE POZWALAJ PSU WSZYSTKIEGO OBSIKIWAĆ

To, że Twój pies musi koniecznie zaznaczyć swoje terytorium, to naturalna sprawa. Ja rozumiem. Ale nic nie usprawiedliwia sikania na ławki, budynki, samochody, rowery, itp. To niefajne dla właścicieli wyżej wymienionych rzeczy. Trzymaj psa na krótszej lince w takich sytuacjach i pozwól załatwiać potrzeby, jak tylko jest na to odpowiednie miejsce.

NIE PATRZ W TELEFON

Zaufaj mi, po prostu daj odpocząć swoim biednym oczom i mózgowi. Czas na spacer to czas na nawiązanie relacji, zabawę z psem. Poświęć ten czas psu, on to doceni, a przy okazji zmęczysz go lepiej niż długim chodzeniem bez celu z jednoczesnym gapieniem się w telefon.

8. INNE RODZAJE SPACERÓW



Aktywny spacer z psem, gdzie psu proponujemy aktywności fizyczne, umysłowe, wyciszenie, to idealny spacer, który możemy praktykować codziennie z psem. Różne elementy spacerowe możesz wplatać w nawet krótszy spacer, bo nie jest tak ważna ilość, co jakość.

Czasem jednak może być tak, że Twój pies ma specjalne potrzeby. Jest mocno pobudzony, albo ma problemy z innymi psami. Oprócz codziennych aktywności spacerowych, możesz też rozważyć spacery dedykowane konkretnym problemom.

Te spacery to: spacer równoległy, socjalizacyjny i dekompresyjny.

SPACER SOCJALIZACYJNY

Spacer socjalizacyjny to zorganizowany spacer grupowy opiekunów psów, który ma na celu umożliwienie psom kontaktu z innymi zwierzętami, naukę komunikacji oraz odpowiedniego zachowania w ich towarzystwie. Tego typu spacery często są organizowane przez fundacje, schroniska, szkoły dla psów lub zwykłych opiekunów, często za

pośrednictwem grup lokalnych na portalach społecznościowych.

Jaki jest cel spacerów socjalizacyjnych?

Jak wskazuje ich nazwa, mają zapewnić socjalizację, czyli umożliwić psom kontakt z innymi czworonogami, ale też z ludźmi i naukę komunikacji. Mogą być przydatne w socjalizacji szczeniąt oraz psów, które rzadko mają kontakt z innymi czworonogami.

Zapewniają psom aktywność fizyczną oraz możliwość poznawania nowych miejsc. Pomagają też w budowaniu pewności siebie u psów nieśmiałych w stosunku do innych zwierząt. Takie spacery to też fajna opcja dla opiekunów, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat psiej komunikacji, spotkać innych psiarzy.

Żeby jednak spacer socjalizacyjny był przyjemny i wartościowy dla psa, konieczne są pewne reguły. Na pewno nie jest wskazana na spacerach obecność suk w cieczce, bo może sprawić, że pojawią się konflikty, agresja. Psy wykazujące dużą agresję albo psy mocno lękliwe, wycofane powinny najpierw popracować w większej odległości najlepiej pod indywidualną opieką trenera lub behawiorysty. Warto też zaczynać od małych grup spacerowych. Gdy na spacerze pojawia się szczeniak, to również warto odpowiednio dobrać

do niego resztę psów. Są psy, które nie lubią szczeniąt, są psy bardzo ekspresyjne, a taki spacer ma być dla szczeniaka okazją do poznania fajnych psów, a nie “walką o przetrwanie”, która na resztę życia obrzydzi mu towarzystw innych psów.

Nie wszystkie psy lubią towarzystwo innych psów. Wiele psów starszych lubi mieć spokój, nie chcą hałasu, nie czują się dobrze, gdy wokół biegają inne psy. Spacer socjalizacyjny to nie obowiązek, ale przyjemność. Korzystaj z nich, ale nie zmuszaj psa do udziału.

Spacer powinien być poprowadzony przez osobę z doświadczeniem lub behawiorystę. Psy mogą być prowadzone na smyczy lub długiej linie z zachowaniem bezpiecznej odległości. Grupa znających się psów może być luzem. Można też stosować formy mieszane - psy zaznajomione z zasadami, nienachalne do innych są luzem, inne uczą się na linkach, żeby móc później też dołączyć do spaceru bez smyczy.

W trakcie spacerów socjalizacyjnych nie można zmuszać psów do kontaktu, kazać się obwąchać. Potrzebna jest uważność - może być tak, że jakiś pies potrzebuje pomocy, żeby uwolnić się od innego, zbyt nachalnego. Bardzo często, z biegiem czasu, gdy psy lepiej się poznają, są w stanie same regulować interakcje i emocje między sobą, jedne pomagają innym. Jednak zawsze trzeba monitorować, co się dzieje.

W trakcie spacerów lepiej jest nie używać jedzenia, a już na pewno nie karmić innych psów bez zgody ich opiekunów. Psy mogą mieć różne alergię czy nietolerancję. Jedzenie też może być konfliktogenne, Twój pies może nie chcieć, żebyś karmiła kogoś innego. Jeśli pies broni jakiś zabawek, to też nie warto ich zabierać na spacer. Celem jest kontakt z psem, wspólny spacer, węszenie, odkrywanie nowych miejsc.

Oczywiście, jeśli jest takie życzenie grupy, można łączyć spacer z przerwą na trening grupowy, albo przeplatać luźne spacery spacerami równoległymi, żeby wyciszyć nieco emocje uczestników.

SPACER RÓWNOLEGŁY

Spacer równoległy jest niezwykle istotną metodą pracy nad relacjami psimi oraz poprawy komunikacji między czworonogiem a jego opiekunem. Jest to zorganizowany i kontrolowany spacer, podczas którego psy poruszają się obok siebie, zachowując odpowiedni dystans, co pozwala im na stopniową akceptację obecności drugiego psa oraz naukę prawidłowej interakcji.

Niektóre psy mogą mieć trudności w nawiązywaniu relacji z innymi przedstawicielami swojego gatunku. Spacer równoległy jest szczególnie pomocny dla psów, które wykazują

lękowe reakcje na obecność innych psów, jak również dla tych, które przejawiają nadmierną ekscytację i chęć interakcji z każdym spotkanym czworonogiem. Jest to również skuteczna metoda dla psów z brakami w socjalizacji, po traumach z udziałem innych psów czy też dla szczeniąt, które potrzebują nauki prawidłowej komunikacji.

Podczas spaceru równoległego ważne jest utrzymanie odpowiedniego dystansu między psami oraz kontrolowane zmniejszenie tego dystansu w miarę postępów. Niezbędna jest również umiejętność czytania sygnałów wysyłanych przez psy oraz świadomość potrzeb i strefy komfortu każdego z uczestników spaceru. Spacer można prowadzić samodzielnie, ale można poprosić też o wsparcie doświadczonego trenera lub behawiorystę, który będzie nadzorować i kierować przebiegiem spaceru, podpowiadać odpowiednie zachowania - zmniejszenie, zwiększenie odległości. Dla niektórych opiekunów psów obecność trenera ma wartość uspokajającą, mogą skupić się na psie, nie muszą obserwować otoczenia, wiedzą, że mają wsparcie. To uczucie sprawia, że opiekunowie się rozluźniają, co rozluźnia też psy 😊

Cele spaceru równoległego

Spacer równoległy to nie tylko zwykła przechadzka z psami na smyczy. To metoda pracy nad psimi relacjami, mająca na celu budowanie pewności siebie, tolerancji oraz poprawę komunikacji między psami. Jest to również szansa dla

opiekunów psów na zrozumienie języka psiej komunikacji i nauczanie się prawidłowych interakcji. Przynosząc wiele korzyści dla psów i ich opiekunów, spacer równoległy wymaga przestrzegania określonych zasad, które pomagają osiągnąć pożądane efekty.

Oprócz budowania relacji z psami i odpowiednich interakcji, spacer równoległy uczy rezygnacji. Psy uczą się rezygnować z nadmiernie ekscytujących lub stresujących interakcji z innymi psami, uczą się odchodzenia, zwiększania dystansu, zachowań zastępczych, np węszenia.

Spacer równoległy rozwija kompetencje społeczne, uczy opanowania emocji, ale rozwija też umiejętności komunikacyjne. Psy uczą się jak kulturalnie rozmawiać, a opiekunowie uczą się odczytywać psie komunikaty, reagować na nie. Uczą się rozmawiania z psami.

Spacer równoległy, w przeciwieństwie do spacerów socjalizacyjnych, odbywa się zawsze na smyczy, aby zapewnić kontrolę nad psami i uniknąć niepożądanych interakcji. Musi być zachowana odpowiednia odległość między parami spacerujących psów, aby zapewnić im komfort i bezpieczeństwo. Stopniowo zmniejsza się odległość między psami podczas spaceru, respektując ich strefy komfortu i reakcje. Ważne jest obserwowanie sygnałów wysyłanych przez psy, takie jak napięcie ciała, spojrzenie, wyraz pyska, aby

lepiej zrozumieć ich stan emocjonalny i zareagować

Kluczem jest unikanie nadmiernego podekscytowania lub stresu (u psa i opiekuna), który może negatywnie wpływać na zachowanie psów. Spacer czasem może trwać pół godziny, ale czasem wystarczające będzie 10 minut, zwłaszcza na początku lub gdy zbyt zostanie naruszona strefa komfortu psa.

Jak wspominałem, wiele osób organizuje sobie takie spotkania samemu, umawiając się na grupach lokalnych. Ważne jest jednak, żeby dobrze się dogadać przed spacerem z drugim opiekunem i nawzajem szanować przestrzeń.

SPACER DEKOMPRESYJNY

Spacer dekompresyjny jest niczym innym jak zaspokojeniem naturalnych potrzeb psa na łonie natury z dala od codziennych bodźców, z jakimi mają do czynienia zazwyczaj przez cały dzień. Jest to czas, który pies spędza na swobodnym węszeniu, eksplorowaniu otoczenia i po prostu byciu sobą. Podczas takiego spaceru pies ma możliwość skupienia się na swoich instynktownych potrzebach, co pozwala mu odreagować stres i napięcie, jednocześnie dostarczając mu niezbędnej aktywności fizycznej i mentalnej.

Codziennie, dość aktywne spacery z psem są ważne, ale często narażają psy na dużą ilość bodźców, co może prowadzić

do frustracji i stresu. Ma to miejsce zwłaszcza wtedy, gdy pies mieszka w mieście, wokół ciągle coś się dzieje i ciężko mu pobyć w ciszy.

W przeciwieństwie do zwykłych spacerów, spacer dekompresyjny pozwala psu na swobodę i naturalność, co jest istotne dla jego dobrostanu psychicznego i fizycznego. Psy potrzebują czasu na wyciszenie się, eksplorację otoczenia i kontakt z naturą, aby zachować zdrowie i równowagę emocjonalną. Dotyczy to zwłaszcza psów wysoce wrażliwych, które są bombardowane dużą ilością bodźców, ale też psów reaktywnych, lękliwych, starszych lub szczeniaków.

Spacer dekompresyjny wymaga planu.

Wybierz odpowiednie miejsce. Miejsce spaceru powinno być bezpieczne i zapewniać psu możliwość swobodnego ruchu i eksploracji. Chodzi tu o odpowiednią odległość od ulic, ścieżek rowerowych, uczęszczanych miejsc, gdzie musisz trzymać psa bliżej siebie.

Jeśli pies nie ma opanowanego przywołania, warto użyć **długiej linki** lub smyczy treningowej, aby zapewnić mu bezpieczeństwo.

Dostosuj trasę i tempo do psa. Spacer powinien być dostosowany do tempa i potrzeb psa, pozwalając mu na przerwy i węszenie. Znajomość psa pozwala dostosować

aktywność spaceru do jego preferencji i potrzeb.

Przygotuj niezbędne akcesoria. Długa linka, woda i miska to podstawowe akcesoria, które warto zabrać na spacer dekompresyjny, ale możesz też zaplanować piknik z psem. Weź wtedy kocyki jakiś gryzak, który pies będzie mógł żuć na świeżym powietrzu

Pozwól psu cieszyć się wolnością. Spacer dekompresyjny to czas dla psa, dlatego warto pozwolić mu na swobodę działania i wyrażanie naturalnych zachowań. Spacer dekompresyjny to element dbałości o zdrowie psychiczne i emocjonalne czworonoga. Dzięki temu rodzajowi spaceru psy mają możliwość odreagowania stresu, obniżenia poziomu kortyzolu, eksploracji otoczenia i kontaktu z naturą, co przekłada się na ich ogólne samopoczucie i dobrostan. Dlatego warto regularnie organizować dla swojego psa spacer dekompresyjny, aby zapewnić mu pełnię życia i zdrowia. Regularne spacer dekompresyjne mogą przynieść wiele korzyści także psim opiekunom, poprawiając ich zdrowie i relację z psem.

9. PODSUMOWANIE



Spacer z psem zawsze powinien zakładać, żeby być tu i teraz ze swoim zwierzem. Poświęcić psu uwagę, doceniać wspólnie spędzony czas. W końcu po to masz psa, żeby się nim cieszyć.

Jako kochający i odpowiedzialny opiekun, jesteś teraz bardziej świadomy potrzeb swojego podopiecznego. Wiesz, w jaki sposób organizować spacer i na co zwrócić szczególną uwagę. Mam nadzieję, że wskazówki zawarte w tej książce choć trochę ulepszą Twoje spacerowanie z psem. Chciałbym, żebyś był **szczęśliwym przewodnikiem**, a aktywny spacer z psem jest fundamentem, żeby ten stan osiągnąć. Skorzystaj też z innych spacerów, sprawdź co jest najlepsze dla Ciebie i Twojego psiego przyjaciela!

Zapraszam Cię serdecznie do regularnego odwiedzania mojego bloga pod adresem www.czerwonypiesek.pl. Znajdziesz tam porady, ciekawe teksty, zabawne historie. Wszystko związane z VIPami i ich szczęśliwymi przewodnikami.

Możesz też na naszej grupie fejsbukowej umówić się z innymi opiekunami VIPów na wspólne spacerowanie lub trenowanie, wymienić doświadczeniami, wrzucić filmy, które wspólnie omówimy. Link:

<https://www.facebook.com/groups/czerwonypiesek>

Ściskam Cię najlepszy opiekunie psa!

Emil