



Klaar voor de start?!

Folder met tips voor deelnemers van sportevenementen met water en modder

Je staat op het punt een stevige sportieve uitdaging aan te gaan. Een onvergetelijke ervaring en goed voor je gezondheid! Een goede voorbereiding is het halve werk. En daarbij hoort ook dat je blessures en andere lichamelijke ongemakken probeert te voorkomen. Lees daarom onderstaande tips.

Jouw voorbereiding

- ▶ Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin nietongetraind aan dit evenement.
- ▶ Is er iets wat artsen moeten weten voor het geval er iets gebeurt? Zorg dan dat dit bekend is. Vertel het bijvoorbeeld aan je sportmaatje of stop een briefje in een plastic zakje in je broekzak.
- ▶ Zorg dat je ingeënt bent tegen tetanus (deze prik is 10 jaar geldig).
- ▶ Plak open wonden voorafgaand aan het evenement goed af, zodat er geen water of modder in kan komen.
- ▶ Draag sportschoenen met een goed profiel en bij voorkeur een strakke, lange broek en een shirt met lange mouwen. Denk aan winddichte kleding als het koud is of waait.

Wanneer doe je niet mee?

- ▶ Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
- ▶ Als je ziek bent op de dag van het evenement. Ben je bijv. verkouden of heb je diarree? Daardoor zouden andere deelnemers ook ziek kunnen worden!

Tijdens het evenement

- ▶ Houd je mond zoveel mogelijk dicht onder water en slik geen water of modder in.
- ▶ Drink voldoende water tijdens de run. Door de inspanning droog je snel uit.
- ▶ Waait het of is het koud? Zorg dat je niet te snel afkoelt. Ga niet nat in de wind staan en blijf in beweging, ook als je moet wachten voor een obstakel of op je vrienden.

Na het evenement

- ▶ Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)water en doe droge kleren aan.
- ▶ Warm zo nodig snel op met een warme douche en warme dranken.
- ▶ Spoel wonden zoals schaafwonden uit met schoon water en ontsmet ze.
- ▶ Ga naar de EHBO als de wond diep of erg vies is.
- ▶ Controleer je hele lichaam op tekenen en haal deze er zo snel mogelijk uit meteen tekenpincet. Voor meer informatie zie de website van het RIVM over [tekenbeten](https://www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme) <https://www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme>
- ▶ Soms komen griepachtige klachten of braken en diarree voor.
- ▶ Krijg je binnen een maand na het evenement klachten waarmee je naar de huisarts gaat? Vertel de huisarts dan dat je hebt meegedaan aan dit evenement.

**En het belangrijkste van alles:
heel veel plezier en succes met de uitdaging!**