

“Klaar voor de start?!”

Tips voor deelnemers van sportevenementen met water en/of modder

Je staat op het punt een sportieve uitdaging aan te gaan. Een onvergetelijke ervaring. Een goede voorbereiding is het halve werk. Daarbij hoort ook dat je blessures en andere lichamelijke ongemakken probeert te voorkomen. Dit sportevenement wordt gehouden in de natuurlijke omgeving. Water en modder uit de omgeving is géén officieel zwemwater, er kunnen ziekteverwekkers in voorkomen.

Onderstaande tips kunnen je helpen blessures te voorkomen en gezond te blijven.

Jouw voorbereiding:

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin niet ongetraind aan dit evenement.
- Zijn er medische zaken die de organisatie van je moet weten? Zorg dan dat dit bekend is. Vertel het bijvoorbeeld aan je sportmaatje of stop een briefje 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.
- Zorg voor goede kleding: draag sportschoenen met een goed profiel en bij voorkeur een strakke, lange broek, sokken en een shirt met lange mouwen (geen katoen).

Wanneer doe je niet mee?

- Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
- Als je ziek bent op de dag van het evenement. Heb je diarree? Dan kunnen andere deelnemers ook ziek worden!

Tijdens het evenement:

- Zorg ervoor dat je geen water en modder binnenkrijgt. Probeer je mond zoveel mogelijk dicht te houden onder water: slik geen water of modder in.
- Drink voldoende (schoon)water tijdens de run. Door de inspanning droog je snel uit.

Na het evenement:

- Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)water, zo mogelijk onder de douche en doe droge kleren aan.
- Wees alert op eventuele open wonden. Maak deze zelf direct goed schoon (uitspoelen met water en zeep en zo mogelijk ontsmetten. Meld je bij één van onze EHBO-posten of ga naar je huisarts als je het niet vertrouwt.
- Controleer je hele lichaam op tekenen en haal deze er zo snel mogelijk uit met een tekenpincet.
- 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 dat je hebt meegedaan aan dit evenement.

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