

# KLAAR VOOR DE START?!

## TIPS VOOR DEELNEMERS VAN SPORTEVENEMENTEN MET WATER EN/OF MODDER

### JOUW VOORBEREIDING



ZORG VOOR EEN GOEDE LICHAAMELIJKE CONDITIE. BEGIN NIET ONGETRAIND AAN DIT EVENEMENT.



Zijn er medische zaken die de organisatie van je moet weten? Vertel het bijvoorbeeld aan je sportmaatje.



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 EEN STRAKKE, LANGE BROEK, SOKKEN EN EEN SHIRT MET LANGE MOUWEN (GEEN KATOEN).

### TJDENS HET EVENEMENT



DRINK VOLDOENDE SCHOON WATER TIJDENS DE RUN. DOOR DE INSPANNING DROOG JE SNEL UIT.

HOUD JE MOND ZOVEEL MOGELIJK DICHT ONDER WATER. SLIK GEEN WATER OF MODDER IN.

### NA HET EVENEMENT



SPOEL JEZELF AF MET SCHOON WATER, OF DOUCHE JEZELF EN DOE DROGE KLEREN AAN.



Maak open wonden direct goed schoon (uitspoelen met water en zeep en ontsmetten). Meld je bij één van de EHBO-posten of ga naar je huisarts.



Controleer je hele lichaam op teken en haal deze er zo snel mogelijk uit.

KRIJG JE BINNEN EEN MAAND NA HET EVENEMENT GRIEPACHTIGE KLACHTEN OF BRAKEN EN DIARREE WAARMEE JE NAAR DE HUISARTS GAAT?  
VERTEL DE HUISARTS DAT JE HEBT MEEGEDAAN AAN DIT EVENEMENT.

### WANNEER DOE JE NIET MEE?



ALS JE ZIEK BENT OP DE DAG VAN HET EVENEMENT. HEB JE DIARREE?  
DAN KUNNEN ANDERE DEELNEMERS OOK ZIEK WORDEN!



ALS JE EEN AFWEERSTOORNIS HEBT OF ZWANGER BENT



HEEL VEEL PLEZIER EN SUCCES MET DE UITDAGING!

OPPERVLAKTEWATER EN MODDER KUNNEN JE ZIEK MAKEN  
VOORKOM ZIEKTE DOOR DE TIPS OP TE VOLGEN!