

## Klaar voor de start?!

### 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 zo goed mogelijk blessures en andere lichamelijke ongemakken probeert te voorkomen. Lees daarom onderstaande tips:

#### Jouw voorbereiding:

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin niet ongetraind 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 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.

#### 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 verkouden of heb je diarree? Dan kunnen andere deelnemers ook ziek 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.

#### Na het evenement:

- Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)water en doe droge kleren aan.
- Spoel wonden zoals schaafwonden uit met schoon water, was ze met zeep en ontsmet ze. Ga naar de EHBO als de wond diep of erg vies is. Controleer je hele lichaam op teken 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 dan dat je hebt meegedaan aan dit evenement.

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