



Een Mud- en Obstacle Run is nooit zonder risico's. De gezondheid en veiligheid van de deelnemers kunnen altijd gevaar lopen. Er is bijvoorbeeld een hoog risico op letsel zoals kneuzingen en botbreuken. Daarnaast bestaat de kans op het oplopen van infectieziekten zoals leptospirose of gastro-enteritis (maag/darminfectie).

Om deze risico's te beperken raadt de GHOR de volgende maatregelen aan:

Obstakels en route

- Zorg dat de meest risicovolle obstakels op goed bereikbare plekken staan. Dus ook goed bereikbaar voor een ambulance.
- Plaats obstakels waar deelnemers van af kunnen vallen (zoals Monkey Bars) niet op een harde ondergrond (zoals beton of stenen) of in ondiep water.
- Laat de obstakels keuren op veiligheid (officiële keuringsinstanties ontbreken).
- Bij elk obstakel moet iemand van de organisatie aanwezig zijn die in directe verbinding staat met de medisch coördinator van het evenement.
- Gebruik voor het creëren van modderbakken alleen schoon water en zand/grond.
- Bekijk de route goed op overige gevaren zoals berenklauwen, eikenprocessierups, teken etc. Neem hiervoor contact op met de boswachter of gebiedsbeheerder.
- Vee dient minimaal twee weken voorafgaand van het

parcours verwijderd te worden. Verwijder ook alle zichtbare uitwerpselen. Dit om het risico van besmetting via dierlijke uitwerpselen te verkleinen.

- Er moet een lijst beschikbaar zijn waarop is aangegeven welke obstakels onder bepaalde weersomstandigheden gesloten worden (bijvoorbeeld hoge windsnelheden en dreigend onweer).

Medische hulpverlening

- Er moet altijd een EHBO-post aanwezig zijn met voldoende materiaal.
- Er moeten voldoende EHBO-ers en minimaal één ALS-team (bestaande uit één ambulanceverpleegkundige en -chauffeur) aanwezig zijn. De GHOR zal voor dit type evenement altijd maatwerkadvies leveren.
- De EHBO-ers en het ALS-team moeten over het gehele parcours binnen 5 minuten inzetbaar zijn.
- Wanneer deelnemers letsel oplopen, registreer dan bij welk obstakel dit gebeurt en om welk type letsel het gaat. Stel van tevoren vast bij hoeveel personen met letsel een obstakel wordt gesloten.

Persoonlijke veiligheid en gezondheid

- Informeer deelnemers over de risico's en over voorzorgsmaatregelen die zij zelf kunnen nemen. Gebruik hiervoor de factsheet Preventie Maatregelen voor Deelnemers van een Mud of Obstacle run van de GGD/GHOR.
- De deelnemers moeten identificeerbaar zijn en hun contactgegevens moeten beschikbaar zijn: wie te bellen bij nood? Dit kan middels een polsbandje of chip.
- Langs het hele parcours moeten voldoende watertap-punten aanwezig zijn. Het aantal hangt af van de zwaarte van het parcours, de conditie van de deelnemers en de weersomstandigheden.
- Wordt er voedsel verstrekt gedurende de run, dan moet dit in gesloten portieverpakkingen worden uitgereikt. Dus bijvoorbeeld geen grote bakken met gesneden fruit. Op punten waar voedsel wordt verstrekt, moet een handenwasgelegenheid met zeep of handenalkohol aanwezig zijn: voor de bereiders en uitdelers van het voedsel en eventueel ook voor de deelnemers.
- Een afspoelpunt met stromend en schoon water aan het einde van het parcours is verplicht.
- Er moeten voldoende toiletvoorzieningen zijn, inclusief zeep en papieren handdoekjes.
- Zorg bij koude weersomstandigheden dat de deelnemers ergens kunnen opwarmen, bijvoorbeeld in een afgesloten ruimte met verwarming.

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

GGD Gezondheid, Milieu en Veiligheid Brabant
0900 - 368 68 68
milieu@ggdgmw.nl

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 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. 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 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.
- Waait het of is het koud? Zorg dat je niet te hard afkoelt. Ga niet nat in de wind staan en blijf in beweging, ook als je moet wachten voor een obstakel of 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, 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!