

## MUD- EN OBSTACLE RUNS (DEELNEMERS)

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. 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 WIE GAAT HET? ?

De gezond- en veiligheidsrisico's zijn van toepassing op alle deelnemers aan mud- en obstacle runs.

### WAT KUNT U DOEN?

Om risico's te beperken raden wij de volgende maatregelen aan:

#### De 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?
  - o Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
  - o 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.
- Was je handen met zeep, in ieder geval voordat je iets eet.
- 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.

Wanneer er meerder deelnemers zijn met klachten van de diarree en/of braken kunt u dit melden bij de GGD.

Voor het melden van infectieziekten kunt u tijdens kantoor tijden bellen naar:

- 088 368 6421 (GGD Hart voor Brabant).
- 088 639 2894 (GGD West-Brabant)

Wilt u als professional een infectieziekte melden en kan het niet wachten tot de volgende (werk) dag? Bel dan tijdens kantoor uren 088 639 2894 of buiten kantoor uren 0900 3 67 67 67 (bij geen gehoor bel 088 002 6410) of meld dit via de website:

- GGD West-Brabant  
[www.ggdwb.nl/professional/artsen/infectieziekte-melden](http://www.ggdwb.nl/professional/artsen/infectieziekte-melden)
- GGD Hart voor Brabant  
[www.ggdhvb.nl/professional/digitaal-melden/infectieziekte-melden](http://www.ggdhvb.nl/professional/digitaal-melden/infectieziekte-melden)

## MEER INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u terecht bij:  
GGD Gezondheid, Milieu en Veiligheid  
088-3687800  
[milieu@gdgmv.nl](mailto:milieu@gdgmv.nl)