

RUN DIRTY STAY HEALTHY

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:

BE PREPARED

- 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.

RUN DIRTY

- 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.

STAY HEALTHY

- **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 DOE JE NIET MEE?

- Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
 - Als je buikgriep hebt tijdens of in de week voor het evenement.
- Dan kunnen andere deelnemers ook buikgriep krijgen!

**EN HET BELANGRIJKSTE VAN ALLES:
HEEL VEEL PLEZIER EN SUCCES MET DE UITDAGING!**