Run dirty, stay healthy

Tips om blessures en andere ongemakken te voorkomen.

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.

Be prepaired

- 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? Vertel het bijvoorbeeld ook aan je sportmaatje of stop een briefje in je broekzak.
- Zorg dat je ingeënt bent tegen tetanus.
- Plak open wonden 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. Eventueel ook winddichte kleding.

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 sneller 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 ergens moet wachten.

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, zéker voordat je iets eet. Controleer na afloop je hele lichaam op teken.
- 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!

Meer info:

- www.ggdzl.nl/publieksevenementen
- www.ggdhvb.nl/infectieziekten/run-dirty