



WIM AERDTS

# Obstacle runs

JE STAAT OP HET PUNT OM EEN STEVIGE SPORTIEVE UITDAGING AAN TE GAAN. ONDANKS DAT DE ORGANISATIE DIT EVENEMENT ZORGVULDIG HEEFT VOORBEREID, ZIJN ER RISICO'S AAN OBSTACLE RUNS VERBONDEN. EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK. LEES DAARVOOR ONDERSTAANDE TIPS.

## HOE BEGIN JE GOED VOORBEREID AAN EEN OBSTACLE RUN?

- Ben je ervan bewust dat je zelf verantwoordelijk bent voor een goede zwemvaardigheid in de omstandigheden zoals deze zijn met een obstacle run. Denk hierbij aan: kleding aan, (de relatief lage temperatuur van het) natuwater, vermoeidheid)
- Zorg voor een goede lichamelijke conditie
- Is er iets dat hulpverleners van jou moeten weten? Zorg dan dat dit bekend is bij je maatje of heb deze informatie (waterdicht verpakt) bij je tijdens het evenement. Denk aan informatie als medicijngebruik, blessures
- Zorg dat je bent ingeënt tegen Tetanus (deze inenting is 10 jaar geldig)
- Plak open wonden goed af, zodat er geen water of modder in kan komen
- Draag sportschoenen met een goed profiel en draag bij voorkeur (indien de gevoelstemperatuur dit toelaat) een strakke lange broek en een shirt met lange mouwen
- Drink voldoende water voorafgaand aan het evenement



WIM AERDTS





WIM AERDTS

#### WANNEER DOE JE NIET MEE?

- Als je een afweerstoornis hebt
- Als je een groter risico loopt op een infectie: ouderen, zwangeren en mensen met een niet of niet goed werkend immuunsysteem
- Als je ziek bent op de dag van het evenement. Ben je verkouden of heb je diarree, dan kunnen andere deelnemers ook ziek worden

#### WAAR LET JE OP 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 sneller uit

#### NA AFLOOP VAN HET EVENEMENT:

- Spoel jezelf meteen na afloop af met schoon stromend water en doe droge kleren aan
- Spoel wonden 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. Haal ze 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 een obstacle run
- Meld het aan de organisatie van het evenement als je klachten hebt (huidklachten, maagdarmproblemen)

Heel veel plezier en succes met deze sportieve uitdaging! 🦋



TED BOOTS

**GHOR** LIMBURG-NOORD

Veiligheidsregio Limburg-Noord bevordert de veiligheid en gezondheid en bestrijdt rampen en crises. Hiervoor bundelt de veiligheidsregio de krachten van de brandweer, GGD en 15 gemeenten van Mook en Middelaar tot Echt-Susteren. Deze gemeenten besturen en financieren de veiligheidsregio. Duurzame verbindingen met inwoners, organisaties, bedrijven en andere overheden zijn basis voor samenwerking voor het bereiken van de doelen.

#### Veiligheidsregio Limburg-Noord

GHOR team Evenementen  
Postbus 11 · 5900 AA Venlo

- ☎ +31 (0)88 11 90 000
- ✉ info@vrln.nl
- 🌐 www.vrln.nl
- 🌐 www.limburgveilig.nl (risico- en crisisinfo)