



RUN DIRTY STAY HEALTHY



AL AAN HET VOORBEREIDEN OP TDNIDD?

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. Daarbij hoort ook dat je blessures en andere lichamelijke ongemakken probeert te voorkomen. Lees daarom onderstaande tips.



RUN DIRTY STAY HEALTHY



BE PREPARED

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Hierbij hoeft je echt niet een marathon af te kunnen leggen.
- 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 ingent 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. Denk aan winddichte kleding als het koud is of waait.



RUN DIRTY **STAY HEALTHY**



RUN DIRTY

- Houd je mond zoveel mogelijk dicht onder water en slik geen water of modder in.
- Drink voldoende water tijdens de run. Door inspanning droog je snel uit.
- Waait het of is het koud? Zorg dat je niet te snel afkoelt. Ga niet nat in de wind staan en blijf in beweging, ook als je moet wachten voor een obstakel of je vrienden.



RUN DIRTY STAY HEALTHY



STAY HEALTHY

- Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)water en doe droge kleding aan.
- Warm zo nodig snel op met een warme douche en warme dranken.
- Spoel wonden zoals schaafwonden uit met schoon water, was het 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 voor je iets eet.
- Controleer je hele lichaam met teken en haal deze er zo snel mogelijk uit met een tekenpincet
- Soms kunnen griepachtige klachten of braken en diarree voor. Krijg je binnen een maand na het evenement klachten waarmee je naar een huisarts gaat? Vertel de huisarts dan dat je hebt meegedaan aan dit evenement.



RUN DIRTY STAY HEALTHY



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.

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