



# ► Swim dirty, stay healthy

Gezond het water in, gezond het water uit

Je staat op het punt een stevige sportieve uitdaging aan te gaan in/op of rondom natuurwater. Een onvergetelijke ervaring op sportief gebied. Maar let op: zwemmen in open water brengt risico's met zich mee. Met een goede voorbereiding ga je veilig van start. Lees hier hoe!

Natuurwater is een bron van ziekteverwekkers. Daardoor kun je gezondheidsklachten krijgen zoals zwemmersjeuk, hoofdpijn en/of maagdarmklachten (braken en/of diarree), irritatie van ogen en/of huid of een oorontsteking.

De organisatie neemt maatregelen om risico's op klachten te verminderen. Toch blijven factoren zoals weer, dieren en waterkwaliteit onvoorspelbaar, waardoor risico's nooit volledig uitgesloten zijn. Lees hier wat jij zelf kunt doen om klachten te voorkomen!

## Be prepared

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin niet ongetraind aan een evenement.
- Is er iets wat artsen moeten weten voor het geval er iets gebeurt? Vertel het aan de organisatie.
- Zorg dat je ingeënt bent tegen tetanus.
- Plak open wonden voorafgaand goed af.
- Draag een zwembril om irritatie aan de ogen te voorkomen. Ook kan je een wetsuit dragen.
- Gebruik oordopjes tegen oorklachten.
- Neem een eigen tas, handdoek, zeep, slippers, schone droge kleding en schoenen mee. Deel deze spullen niet.

## Swim dirty

- Houd je mond zoveel mogelijk dicht onder water en slik geen water in.
- 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.
- Spoel (schaaf)wonden uit met schoon water en ontsmet ze. Ga naar de EHBO als de wond diep of erg vies is.
- Was je handen met zeep, vooral voordat je iets eet.
- Soms krijg je griepklachten, koorts, braken of diarree. Krijg je binnen een maand na het evenement klachten waarmee je naar de huisarts gaat? Meld dat je meedeed aan dit evenement.

## Wanneer doe je niet mee?

- Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
- Als je last hebt van braken en/of diarree tijdens of in de week voor het evenement.

## Meer info:

- [www.ggdzl.nl/publieksevenementen](http://www.ggdzl.nl/publieksevenementen)