

“Klaar voor de start?!”

Tips voor deelnemers van sportevenementen met water en/of modder

Je staat op het punt een sportieve uitdaging aan te gaan. Een onvergetelijke ervaring. Een goede voorbereiding is het halve werk. Daarbij hoort ook dat je blessures en andere lichamelijke ongemakken probeert te voorkomen. Dit sportevenement wordt gehouden in de natuurlijke omgeving. Water en modder uit de omgeving is géén officieel zwemwater, er kunnen ziekteverwekkers in voorkomen.

Onderstaande tips kunnen je helpen blessures te voorkomen en gezond te blijven.

Jouw voorbereiding:

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin niet ongetraind aan dit evenement.
- Zijn er medische zaken die de organisatie van je moet weten? 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.
- Zorg voor goede kleding: draag sportschoenen met een goed profiel en bij voorkeur een strakke, lange broek, sokken en een shirt met lange mouwen (geen katoen).
- Informeer jezelf over de gezondheidsrisico's van oppervlaktewater met betrekking tot bijvoorbeeld maag- en darmstoornissen, zwemmersjeuk, blauwalg, ziekte van Weil en botulisme, zie verder in deze bijlage.

Wanneer doe je niet mee?

- Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
- Als je ziek bent op de dag van het evenement. Heb je diarree? Dan kunnen andere deelnemers ook ziek worden!

Tijdens het evenement:

- Zorg ervoor dat je geen water en modder binnenkrijgt. Probeer je mond zoveel mogelijk dicht te houden onder water: slik geen water of modder in.
- Drink voldoende (schoon)water tijdens de run. Door de inspanning droog je snel uit.
- Zorg voor schone handen tijdens het evenement wanneer je gaat eten.

Na het evenement:

- Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)water, zo mogelijk onder de douche en doe droge kleren aan.
- Wees alert op eventuele open wonden. Maak deze zelf direct goed schoon (uitspoelen met water en zeep en zo mogelijk ontsmetten. Meld je bij één van onze EHBO-posten of ga naar je huisarts als je het niet vertrouwt.
- 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 dat je hebt meegedaan aan dit evenement.

En het belangrijkste van alles: heel veel plezier en succes met de uitdaging!

Zie hieronder de gezondheidsrisico's van oppervlaktewater

Gezondheidsrisico's oppervlaktewater (bron: www.zwemwater.nl)

Algemeen:

Zwemmen in oppervlaktewater is leuk, maar brengt ook bepaalde risico's met zich mee. Dat kunnen fysieke risico's zijn maar ook biologische risico's. Biologische risico's komen vooral voor als de temperatuur stijgt. Hierbij kun je denken aan algenbloei die gezondheidsklachten kan veroorzaken. Het zwemmen in oppervlaktewater is altijd op eigen risico. Daarom is het erg belangrijk iets te weten over de bedreigingen waarmee je in aanraking kunt komen.

Blauwalg:

Als je in aanraking komt met blauwalgen of als je die bij het zwemmen binnenkrijgt, kun je last krijgen van irritaties aan je ogen of huid. Andere klachten zijn hoofdpijn, maag- en darmklachten en in sommige gevallen zelfs grotere gezondheidsproblemen.

Blauwalgen zijn eigenlijk geen algen of wieren. Het zijn bacteriën. Een andere naam ervoor is cyanobacteriën. Ze leven van licht, koolstofdioxide en voedingsstoffen in het water. Als er veel voedingsstoffen in het water zitten en het warm is, kan dat een blauwalgenbloei veroorzaken. Tijdens een bloei kunnen de vele blauwalgen een drijfslag vormen. Omdat de onderkant van de drijfslag afsterft, komen gifstoffen (toxines) in het water terecht. Niet alle blauwalgen maken toxines aan.

Zwemmersjeuk:

Zwemmersjeuk zijn bultjes die intens jeuken. Meestal verdwijnt die jeuk binnen 12 uur. Als je vaker zwemmersjeuk oploopt, kun je ook hoofdpijn of koorts krijgen en kunnen de pijnlijk jeukende bultjes langer aanhouden. Na een paar dagen verdwijnt de huiduitslag. Bezoek je huisarts in geval van twijfel of als de huid is opengekrabd.

Zwemmersjeuk wordt veroorzaakt door larven die de huid binnendringen en daar afsterven. Deze larven zitten vaak in poelslakken en hechten zich normaal gesproken aan vogels. Ze leven in zoet water en zijn met het blote oog niet te zien.

Maag- en darmstoornissen:

Misselijkheid, braken, koorts en diarree kunnen optreden na het inslikken van water. De verschijnselen duren over het algemeen enkele dagen tot hooguit een week. Mensen met een verminderd immuunsysteem kunnen blijvende klachten of ernstiger vormen van maag- en darmstoornissen oplopen.

Deze maag- en darmstoornissen komen meestal door een virus, een parasiet of een bacterie. Deze komen meestal niet van nature in het water voor maar komen in het water terecht via lozingen van rioolwater of mest. Zwemmers brengen ze ook zelf mee.

Ziekte van Weill:

Wie besmet wordt met de ziekte van Weill krijgt binnen 5 tot 14 dagen te maken met plotseling opkomende, griepachtige verschijnselen. Daarbij hoort acute hoge koorts, die kan oplopen tot 40 °C.

Het is belangrijk zo snel mogelijk een dokter te raadplegen. Na een aantal dagen kunnen nieren en lever aangetast worden. Uiteindelijk kan geelzucht optreden. De ziekte van Weill wordt veroorzaakt door een bacterie die wordt verspreid via de urine van ratten. Besmetting kan zowel in zoet water als op de oever plaatsvinden via wondjes in de huid of via de slijmvliezen.

Botulisme:

Botulisme is een vorm van voedselvergiftiging, veroorzaakt door een bacterie die veel voorkomt in water met een laag zuurstofgehalte. Voor deze bacterie zijn temperaturen boven 20°C en een eiwitrijk milieu (bijvoorbeeld een dode vogel) ideale omstandigheden. De bacterie vermeerdt zich dan zeer snel en scheidt daarbij een giftige stof (botuline) af. Vooral watervogels en vissen worden hierdoor getroffen. Ze vertonen verlamingsverschijnselen en stikken uiteindelijk. Omdat botulisme zeer besmettelijk is voor dieren, is het van belang dat zieke en dode dieren zo snel mogelijk worden verwijderd. Voor mensen vormt botulisme in zwemwater ook een gevaar. Niet zozeer vanwege de botuline, maar vanwege de kans op besmetting door allerlei andere ziekteverwekkers die in de rottende kadavers voorkomen.