

# Tips van onze Paramedic-team

## voor onze SSOVN/NS/OV 4Daagse helden!



UPDATE VERSIE 2019



103<sup>ste</sup> editie

Voor velen van jullie zijn deze tips al bekend, maar voor de "nieuwe" lopers misschien nog niet. Dus doe je voordeel hiermee. Dit kan voor je zelf vooraf en tijdens de wandeldagen van cruciaal belang zijn. En weet je 4 wandeldagen lang gesteund door onze paramedische verzorgers van:

### **RISK ORGANISATIE.**

#### **1. KOUSEN / KORTE BROEKEN / ROKKEN:**

**Kousen:** Zorg voor voldoende droge kousen. Bij regen of zweten kan dit problemen geven. Eén extra paar is niet voldoende.

Let op dat de (elastieken / strakke) rand van de kous NIET op de huid komt maar over de rand van de schoen heen, dat geeft minder kans op zweet uitslag.

**Korte broek / Rokken:** Extra alertheid vragen wij voor onbedekte onderbenen in het bijzonder bij grote warmte / zonneshijn na een regenbui. Door reflectie op het natte wegdek (in het bijzonder bij asfalt!) bestaat de kans op irritatie / verbranding.

Draag ook GEEN broeken met strakke / snijdende elastieken banden

#### **2. DRINKEN:**

**Gekoelde dranken:** Vul het vocht te kort **NIET ALLEEN** aan met water maar af en toe via een frisdrank (bijv. Cola, Sinas maar...geen light product) of een sportdrankje.

**Sport drankjes:** (bijv. AuQarius / AA ect.) deze laatste vullen ook in mate de verloren zouten en mineralen aan. Dit zijn de zo genaamde ISOTONE dorstlessers.

**Energy drankjes:** (bijv. Red Bull of Monster) deze geven je een (zeer) korte energy boost maar is zeker GEEN dorstlesser. En je zult hierbij dan ook extra vocht moeten innemen.

Voor ons zijn energy drankjes geen aanrader.

**Warme dranken:** Naast verse **koffie of thee** is onze **verse soep** (bereid met een zeer krachtige bouillon) een aanrader!

**En pas op met Alcohol dit kan risico's opleveren!**

Toch zin in een pilsje of wijntje? Prima maar dan liever na de dagelijkse finish!

#### **3. VOEDING / BOTERHAMMEN:**

Let op dat je dagelijks verse producten meeneemt tijdens het wandelen. In het bijzonder geldt dit voor het brood. Oud, droog brood is moeilijker op te nemen en dat remt het herstel van lijf en leden. Heel belangrijk is ook om het brood goed te verpakken.

**Alle dagen zijn op onze posten verse broodjes en Marsrepen verkrijgbaar.**

Deze verantwoorde voeding en (gekoelde/warme) dranken zijn verkrijgbaar tegen een zeer sportief en schappelijk prijsje.

**Ook dit jaar stelt NSR vers fruit beschikbaar, op=op!**

#### **4. TEKEN (insecten beten)**

Dit kleine beestje kan grote gevolgen geven. Onze tip is om een tekenpen bij je te dragen. Een heel handig klein en van goede kwaliteit tekenpen is verkrijgbaar via 'Enetropet.nl'. Deze tekenpen past in je portemonnee. Natuurlijk kan je ook bij de grotere drogistketen en apothekers terecht. (Kruidvat, Trekpleister, ETOS ect)

Bij een vermoeden van "ik ben onderweg gebeten/gestoken" voeg je **dan z.s.m.** bij onze post. Gebeurt dit tussen de laatste post en finish, dan ben je direct welkom bij onze centrale verzorgings-/paramedicpost in het clubhuis. Maar dat geldt voor alle gewenste na-zorg. Wel op tijd zijn, raadpleeg onze openingstijden op de site.

## 5. PROCESSIERUPS:

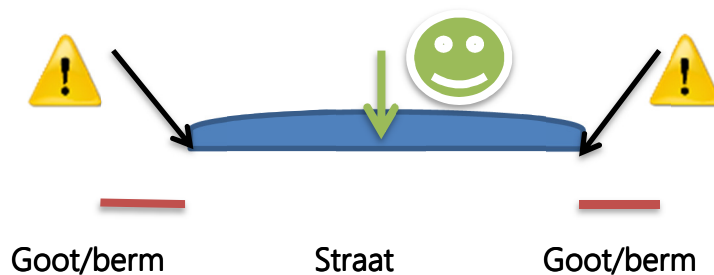
Als je in aanraking komt met de haren van de Processierups dan kan je deze het beste verwijderen met behulp van (bij voorkeur) BREED PLAKBAND.

Na dit "Harsen" direct spoelen met warm water en raadpleeg z.s.m. een van onze paramedics-hulpverleners.

## 6. Het LOPEN, juiste positie op de weg:

Op bepaalde plekken in het parcours is het soms "dringen". Hierdoor is de wandelruimte dan niet optimaal. Voorkom dan te lang lopen aan één zijde van de weg. De meeste straten zijn "bol" (zie voorbeeld) en lopen af naar de goot.

**Wissel** voldoende en tijdig met het lopen aan de linker, midden en rechterkant van de straat. Door bijv. te lang links of rechts te lopen belast je de zijkanten van je voeten onevenredig veel. Dit geeft een verhoogde kans op een heel vervelende voet- / enkel- / knieblesure en mogelijk in de heupen / bekken.



## 7. ONDERWEG RUST PLANNEN EN NEMEN

**Rust wanneer je lichaam dat aangeeft** al is het maar 10 minuten. Loop NIET door! Probeer dan zo goed mogelijk te ontspannen. NOOIT in de volle zon, regen of kou. Een grotere rust met verzorging kan je altijd nog op een van onze posten genieten. Dan heb je ook alle consumptieve en paramedische verzorging voorhanden!

**2018:** Dag 1 blijft nu "tegen de klok in" gelopen worden. Dus eerst de beruchte dijk bij Oosterhout. Houdt hiermee rekening bij jouw route/rustplanning!

## 8. MOOI WEER:

Denk bij **warmte en sterke zonneschijn** aan een hoedje of petje ter bescherming van je hoofd, zorg voor een hoofddekseel met voldoende ventilatie. Het "natmaken" met water is geen aanrader. Beter is om even je op te frissen en vervolgens goed droog te deppen. Draag je een bandana (hoofddoek), dan een van dunne / ventilerende stof.

**Overige onbedekte huid:** gebruik een goede zonnebrandcrème met minimaal factor 30. Smeer je zelf geregeld in. Denk hierbij ook aan nek en hals. Bij blote benen ook de kuiten. Voorkom verbrandingen!

## 9. REGEN / ONWEER:

**Regen:** Pak je zelf tijdens regen niet helemaal in.

Zorg voor voldoende ventilatie, het afstoten van eigen lichaamswarmte is van groot belang. Een regencape is al voldoende.

**Onweer:** Blijf niet op de weg of in open terrein lopen. Zoek een veilige schuilplaats, maar nooit onder een boom.

## **10. NATTE SCHOENEN:**

Weet dat het droge van een paar (ook leren) wandelschoenen 24 uur duurt.

Voor steunzolen geldt het zelfde, haal deze **ALTIJD** uit je schoenen.

Een extra/reserve paar schoenen (voor de volgende dag, dus niet "meeslepen") kan dus geen kwaad. Zorg wel dat je deze niet "nieuw" uit de doos aantrekt.

**Tip:** Loop beiden paar schoenen vooraf in. Gebruik hiervoor de diverse trainingslopen.

## **11. MASSAGE / BLARENPRIKKEN:**

**Persoonlijke hygiëne:** Ga jij gebruikmaken van nazorg / massage / blarenprikken in ons paramedisch centrum in de Draaischijf (ons clubhuis), dan is douchen / voeten wassen vooraf aan de behandeling **verplicht**.

**Wel zelf een HANDDOEK en DOUCHE-GEL meenemen! En zo mogelijk schonen sokken voor als je weer schoenen aantrekt.**

## **12. PARAMEDISCHE BEGELEIDING en PRIVACY:**

Onze paramedics willen jou zo optimaal mogelijke zorg bieden. Dit vraagt ook om een zorgvuldige begeleiding tijdens de 4 wandeldagen.

Hiertoe zal men toestemming (permissie) vragen de geboden zorg voor deze dagen te registreren. Dit om de ingezette lijn van behandeling optimaal te volgen.

Deze informatie is alleen voor de Paramedische postenleiders inzichtelijk.

Het hoofd van de paramedics is de wettelijke beheerder.

Niets aan informatie zal met derden of niet bevoegde worden gedeeld.

Vernietiging informatie: Direct na de 4daagse wordt alle informatie gewist.

**Goede voetjes en veel succes!**

