

# Obstacle runs (organisatoren)

Een obstacle run is niet zonder risico's. De gezondheid en veiligheid van de deelnemers kunnen altijd gevaar lopen. Er is bijvoorbeeld een verhoogd risico op letsel zoals kneuzingen en botbreuken. Daarnaast bestaat de kans op het oplopen van infectieziekten zoals een maagdarminfectie. Zowel de organisatie als de deelnemers zelf kunnen en moeten voorafgaand aan het evenement aandacht hebben voor de onderstaande zaken.

## Obstakels/route

- Richt de route zo in dat alle, maar zeker de meest risicovolle hindernissen, goed bereikbaar zijn voor de hulpdiensten.
- Plaats hindernissen met verhoogd valrisico op een zachte ondergrond of boven diep water. Waar dit niet mogelijk is, dienen valmatten gelegd te worden.
- Gebruik voor het maken van modder schoon water en zand.
- Let op natuurinvloeden (zoals berenklaauwen, eikenprocessierups, blauwalg) op of langs de route. Neem hiervoor contact op met de boswachter of gebiedsbeheerder. Denk tevens aan mogelijk verplichte bescherming van dieren en/of flora en fauna.
- Verplaats het mogelijk aanwezige vee 2 weken voorafgaand aan het evenement en verwijder zichtbare uitwerpselen.

## Constructie

- Controleer hindernissen op constructieve veiligheid.
- Bepaal of en welke hindernissen moeten sluiten als gevolg van weersomstandigheden en / of herhaaldelijke belasting.

## Medische Hulpverlening/preventie

- Volg het afgegeven GHOR-advies op, zowel het maatadvies voor inzet geneeskundige hulpverlening als de GHOR-voorschriften.
- Bij iedere hindernis moet Geneeskundige Hulpverlening toezicht en hulp kunnen verlenen of iemand van de organisatie zijn die in verbinding staat met de medische dienst.
- Zorg voor watertappunten/uitgifte water tijdens de loop. Het aantal hangt af van de zwaarte en lengte van het parcours en de weersomstandigheden.
- Zorg bij koude weersomstandigheden dat de deelnemers ergens kunnen opwarmen.





### Waterveiligheid

- Informeer de deelnemers over de risico's die verbonden zijn aan een obstacle run en die, ondanks zorgvuldige voorbereiding, niet volledig te voorkomen zijn.
- Geef de deelnemer eigen verantwoordelijkheid en bewustzijn van het belang van goede zwemvaardigheid in deze omstandigheden (kleding aan, (de relatief lage temperatuur van het) natuurwater, vermoeidheid)
- Informeer de deelnemers over voorzorgsmaatregelen die zij zelf kunnen nemen.
- Geef instructies aan de deelnemers om het risico op infecties, door het gebruik van natuurwater, te verkleinen:
  - Het water betreden is op eigen risico
  - Slik geen water in
  - Spoel uw lichaam af na het zwemmen
  - Bij gezondheidsklachten die mogelijk gerelateerd zijn aan het zwemwater (o.a. huidklachten, maagdarmproblemen) meldt u zich bij de organisatie
  - Ernstige of aanhoudende klachten melden bij de huisarts. Vermeld hierbij uw deelname aan dit evenement.
- Zet gekwalificeerde duikers en/of reddingsbrigade in, op advies van en in samenspraak met hulpdiensten en gemeente.
- Stel de eigenaar van het (zwem)water in kennis of vraag toestemming aan de eigenaar voor het gebruikt van het water.
- Houd boten weg van de zwemroute.
- Controleer op obstakels onder de waterspiegel.
- Zorg ervoor dat een deelnemer die in de problemen is gekomen makkelijk en snel het water kan verlaten.
- Heb oog voor mogelijke gevolgen van de reactie van het water en de natuur onder de waterspiegel bij springen en/of bewegen in het water.
- Overweeg omleggen route bij extreme regenval voorafgaand aan het evenement.

### Hygiëne

- Zorg voor een afspoelpunt met stromend en schoon water voor alle deelnemers.
- Bemonster het water indien dit niet-officieel zwemwater is (1 week voorafgaand aan het evenement en op de dag zelf). Let op: door warmte kan de waterkwaliteit snel veranderen.
- Wordt er voedsel verstrekt gedurende de run, dan moet dit in gesloten portieverpakkingen worden uitgereikt.
- Op punten waar voedsel wordt verstrekt, moet een handenwasgelegenheid met zeep of handen alcohol aanwezig zijn voor degene die het voedsel bereiden en/of uitdelen. Overweeg dit ook voor de deelnemers.
- Zorg voor voldoende toiletten, inclusief zeep en papieren handdoekjes.

Deze infokaart is een aanvulling op de GHOR voorschriften die onderdeel zijn van uw evenementenvergunning.

**GHOR** LIMBURG-NOORD