

# Mud- en obstaclerun

Een mud- en obstaclerun is nooit zonder risico's. De gezondheid en veiligheid van deelnemers kan altijd gevaar lopen.

Er is bijvoorbeeld een hoog risico op letsel zoals kneuzingen en botbreuken. Daarnaast bestaat de kans op het oplopen van infectieziekten zoals leptospirose (dier op mens besmetting) of gastro-enteritis (maag/darminfectie).



Foto: Freepik

## Obstakels en route

- Zorg dat de meest risicovolle obstakels op voor ambulances goed bereikbare plekken staan.
- Plaats obstakels waar deelnemers van af kunnen vallen (zoals Monkey Bars) niet op een harde ondergrond (zoals beton of stenen) of in ondiep water.
- Laat de obstakels keuren op veiligheid (officiële keuringsinstanties ontbreken).
- Zorg dat bij elk obstakel iemand van de organisatie aanwezig is, die in directe verbinding staat met de medisch coördinator van het evenement.
- Gebruik voor het creëren van modderbakken alleen schoon water en zand/grond.
- Bekijk de route goed op overige gevaren zoals berenklauwen, eikenprocessierups, teken, etc. Neem hiervoor contact op met de boswachter of gebiedsbeheerder.
- Verwijder vee minimaal twee weken voorafgaand aan het evenement van het parcours. Verwijder ook alle zichtbare uitwerpselen. Dit om het risico van besmetting via dierlijke uitwerpselen te verkleinen.
- Stel een lijst beschikbaar waarop is aangegeven welke obstakels onder bepaalde weersomstandigheden gesloten moeten worden (bijvoorbeeld hoge windsnelheden en dreigend onweer).

## Medische hulpverlening

- Er moet altijd een EHBO-post aanwezig zijn met voldoende materiaal.
- Er moeten voldoende EHBO-ers aanwezig zijn. GHOR levert voor dit type evenement altijd maatwerkadvies.
- EHBO-ers moeten over het gehele parcours binnen 5 minuten inzetbaar zijn.
- Lopen deelnemers letsel op, registreer dan bij welk obstakel dit gebeurt en om welk type letsel het gaat.
- Stel van tevoren vast bij hoeveel personen met letsel een obstakel wordt gesloten.

April 2026

In samenwerking met

## Persoonlijke veiligheid en gezondheid

- Informeer deelnemers over de risico's en over voorzorgsmaatregelen die zij zelf kunnen nemen.
- Deelnemers moeten identificeerbaar zijn en hun contactgegevens moeten beschikbaar zijn: wie te bellen bij nood? Dit kan middels een polsbandje of chip.
- Langs het hele parcours moeten voldoende watertappunten aanwezig zijn. Het aantal hangt af van de zwaarte van het parcours, de conditie van de deelnemers en de weersomstandigheden.
- Wordt voedsel verstrekt gedurende de run, dan moet dit in gesloten portieverpakkingen worden uitgereikt. Dus bijvoorbeeld geen grote bakken met gesneden fruit. Op punten waar voedsel wordt verstrekt, moet een handenwasgelegenheid met zeep of handalcohol aanwezig zijn: voor de bereider en uitdeler van het voedsel en eventueel ook voor de deelnemers.
- Een afspoelpunt met stromend en schoon water aan het einde van het parcours is verplicht.
- Er moeten voldoende toiletvoorzieningen zijn, inclusief zeep en papieren handdoekjes.
- Zorg bij koude weersomstandigheden dat de deelnemers ergens kunnen opwarmen, bijvoorbeeld in een afgesloten ruimte met verwarming.



### Vragen?

Stel je vragen aan GHOR Hollands Midden via:  
(071) 207 30 00  
[evenementen@ghorhm.nl](mailto:evenementen@ghorhm.nl)