

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (5)

Maart 2013

Beste wandelaars,

De lente is begonnen, maar daar is buiten weinig van te merken met een gevoelstemperatuur van -10! Zelfs in de wintermaanden voelde het niet zo guur aan als deze eerste dagen van de lente. We hebben deze winter diverse zondagwandelingen in de sneeuw kunnen maken. Hieronder wat foto's hiervan.

In april start er weer een kennismakingsles en mogelijk volgt men hierna de basiscursus Nordic Walking. Waardoor onze groep zich verder kan uitbreiden.

Tijdens de Nationale Bewegeweek (20 t/m 17 april) is Nordic Walking Eindhoven aanwezig met gratis kennismakingslessen. Deze worden verzorgd vanaf "Op Noord", Oude Bosschebaan 11,5624 AA Eindhoven.

Als het mooie weer er aan komt, komen ook de teken weer in actie, hierover meer in deze nieuwsbrief.

De wandelingen op paaszondag en pinksterzondag komen te vervallen. Voor iedereen alvast heel fijne paasdagen!



Op 13 januari hebben we een prachtige wandeling gemaakt bij de Oisterwijkse vennen. Bij boshuis Venkraai hebben we het 1-jarig bestaan van Nordic Walking Eindhoven gevierd.

Dit is zo goed bevallen dat er op 5 mei opnieuw een wandeltocht wordt georganiseerd in een mooi natuurgebied in de buurt van Eindhoven.



De zondagochtend wandeling bij Joe Mann zal dan niet doorgaan.
De kosten voor deze wandeling bedraagt als altijd één strip van de kaart of 5 euro p/p.
Graag voor 27 april 2013 doorgeven of je deze wandeling mee wilt maken via ina.verhallen@gmail.com. Eind april volgt dan de juiste gegevens over de plaats en tijd.

Hieronder enkele tips die verband houden met maart en de lente (het is pas op 21 maart lente).

- Eind maart begint de zomertijd. Op de laatste zondag van maart wordt de klok een uur vooruit gezet. Omdat het in april een uur langer langer licht is kan je het beste in maart de nadruk leggen op lange rustige wandelingen. Vanaf april kan je meer intervaltraining of vaartspel doen.
- Maart roert zijn staart. Met andere woorden het kan in maart prachtig weer zijn, maar ook koud en nat. Laat je niet ontmoedigen door de slechte dagen in maart. Ga dus wel wandelen in plaats van af te wachten op een mooier dag.
- Houdt met je wandelkleding rekening met de wisselende dagen van maart. Zorg er voor dat je tijdens je wandelingen voor alle weersomstandigheden kleding bij je hebt.
- Wandelen tijdens de eerste warmere dagen gaat misschien wat minder plezierig, omdat je lichaam niet is gewend aan warme omstandigheden. Doe het daarom gewoon wat rustiger aan.

Een teek? Pak 'm beet!

Teken en de ziekte van Lyme. (bron RIVM)

Wie in de natuur komt, kan een tekenbeet oplopen. Meestal is zo'n beet onschuldig, maar een teek kan de ziekte van Lyme overbrengen. Dat is een ziekte die ernstige gevolgen kan hebben. Bescherming is dus verstandig. Door uw lichaam – en eventueel dat van anderen- op teken te controleren, kunt u een teek snel verwijderen. Als dat binnen 24 uur na de beet gebeurt, is de kans op de ziekte van Lyme bijna nul. U hoeft alleen naar de huisarts als u klachten krijgt. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica.

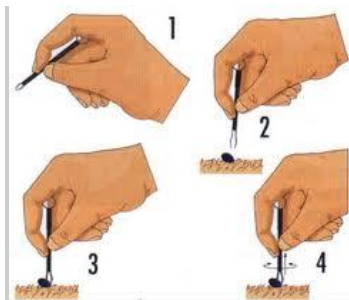
Eenvoudige maatregelen

- Vermijd contact met struikgewas en hoog gras. Blijf zoveel mogelijk op de paden en bedek uw huid goed. Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, lange mouwen, een lange broek en stop uw broekspijpen in uw sokken.
- Draag eventueel een pet als extra bescherming.
- Gaat u naar een gebied waar veel teken voorkomen, dan kunt u uw huid en die van kinderen insmeren met insectenwerend middel. Volwassenen kunnen middelen met maximaal 50% DEET gebruiken, kinderen met maximaal 20%. Lees de aanwijzingen op de verpakking.
- **Controleer altijd uw kleding en lichaam op teken als u op plekken bent geweest waar teken kunnen voorkomen.**

Wat te doen bij een tekenbeet

Verwijder de teek **binnen 24 uur**. De kans op besmetting is dan vrijwel uitgesloten. Neem een pincet waarmee u de teek goed kunt vastpakken, bijvoorbeeld een puntig pincet of speciaal tekenpincet.

- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek de teek voorzichtig uit de huid. Druk de teek hierbij niet plat. Een achterblijvend stukje van de mond delen van de teek kan geen kwaad: het verdwijnt van zelf uit het wondje.
- Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of zalf.
- Noteer de datum in uw agenda: bij eventuele ziekteverschijnselen zal de huisarts hier naar vragen.
- Let tot 3 maanden na de beet op ziekteverschijnselen, bijvoorbeeld griepachtige klachten.



Voor de agenda met activiteiten kijk op de website van Nordic Walking Eindhoven.