

Maximaal presteren. Dat is jouw doel tijdens de World Games Chengdu 2025. Hiervoor is het van belang om fit en gezond te zijn. Infectiepreventie, voedingssupplementen en vaccinaties kunnen daar een belangrijke bijdrage aan leveren. Houd je goed aan onderstaande adviezen en wijs elkaar er ook op.

Infectiepreventie

Het infectiepreventieprotocol van TeamNL helpt de kans om ziek te worden te verkleinen. Er zijn vier verschillende hygiëneniveaus. Bij de start van de World Games geldt hygiëneniveau 1. Hieronder vind je welke maatregelen je moet hanteren. Doe dit ook al in de weken voorafgaand aan de World Games.

Hygiëneniveau 1



Beperk sociaal contact

Vermijd drukte, geef geen handen en knuffels en bezoek geen zieke mensen.



Houd je handen schoon

Was regelmatig je handen en desinfecteer met handenalkohol en One.



Bescherm je luchtwegen

Gebruik Coldzyme mondspray twee keer per dag tegen virussen en bacteriën.

Op basis van actuele ontwikkelingen kan het hygiëneniveau in aanloop naar of tijdens de World Games wijzigen. Hieronder zie je daarom alvast welke maatregelen bij de andere niveaus gelden.

Hygiëneniveau 2

Basismaatregelen van hygiëneniveau 1 aangevuld met:



Draag een mondkapje op drukke plekken

Draag een mondkapje tijdens bijvoorbeeld de reis, in het OV en in de eetzaal.

Hygiëneniveau 3

Maatregelen van hygiëneniveaus 1 en 2 aangevuld met:



Draag een mondkapje in kleine ruimtes

Draag ook in kleine ruimtes en bij contact met anderen een mondkapje.

Hygiëneniveau 4

Maatregelen van hygiëneniveaus 1,2 en 3 aangevuld met:



Test preventief

Je test preventief op snelle verspreiders en sterke ziekmakers.

Tips

Naast de hygiëneniveaus helpen ook deze tips je fit en gezond te houden:

- Zorg ervoor dat je na je inspanning niet nat en koud blijft.
- Gebruik geen publiek toilet, ook niet in bijvoorbeeld de eetzaal.
- Koop en gebruik geen etenswaren van buiten het dorp.
- Drink alleen uit je eigen fles/bidon; deel geen flesjes, bekers, handdoeken etc.
- Maak bij de eerste symptomen van een maagdarfstoornis (buikpijn, diarree, misselijkheid) of luchtweginfectie (hoesten, niezen) direct melding bij de medische begeleiding.

Voedingssupplementen

Houd je weerstand op peil:

- Voeding en supplementen kunnen helpen om je weerstand op peil te houden.
- Lees er meer over in de Food Fact.

Neem alleen goedgekeurde supplementen

- Neem alleen voedingssupplementen die geen doping bevatten en daarop onafhankelijk zijn gekeurd, bijvoorbeeld met het NZVT-keurmerk.
- Overleg altijd met je medische staf en diëtist of starten met supplementen voor jou zinvol is.

Vaccinaties

Je bent beter beschermd als je voldoende bent gevaccineerd.

- Zorg dat je het volledige Rijksvaccinatieprogramma hebt gevolgd.
- Zorg dat je gevaccineerd bent tegen DTP. Is dit langer dan tien jaar geleden? Dan adviseren we een booster.
- Voor een topsportcarrière is vaccinatie tegen Hepatitis A een serieuze, maar persoonlijke overweging. Deze vaccinatie wordt voor veel landen geadviseerd. Een dubbele vaccinatie op korte termijn biedt bovendien 10 tot 15 jaar bescherming.