

Brev til alle marsjerende fra saniteten

Det nærmer seg juli og Nijmegenmarsjen. For mange av dere er det første gangen dere skal gå marsjen, og vi i støtteapparatet tenker derfor å gi dere noen tips om hvordan forberede seg til marsjen. Det mest opplagte er selvsagt marsjetrening. Vi regner med at alle er godt i gang med trening på asfalt, med vekt og med støvler. Om dere ikke er i gang er det på høy tid nå! Det er knappe to måneder igjen, så benytt tiden godt! 17 mil på fire dager er en utfordring. Godt treningsgrunnlag og godt stell av føttene på forhånd vil gjøre marsjen langt mer behagelig å gjennomføre. Ikke alle er forberedet hvor tøff marsjen kan være, så det kan ikke understrekes nok hvor viktig det er med forberedelsene!

Før dere starter marsjen er det svært viktig at dere har pleiet føttene deres vel. Så godt som alle vil få trøbbel med føttene i form av trykksmerter, gnagsår og vannblærer - noen mer enn andre. Stell derfor pent med undersåttene, og start i dag! Myke "babyføtter" tåler harde dager på asfalt bedre enn såre og ru føtter. Vi anbefaler dere sterkt å oppsøke fotpleier. Har dere problemer med hard hud, liktorn etc. er det nesten påkrevd med fotpleier.

På nettsidene våre www.nijmegenmarsjen.info ligger det nå ute en veiledning på hvordan dere kan plastre føttene. Vi bruker Tensoplast 7.5 cm i bredde. På smale jenteføtter kan det kanskje være aktuelt å bruke Tensoplast som er 5 cm bred. Prøv ut og se hva som passer. Det kan være lurt å være tidlig ute med innkjøp av plasteret. Sanitetsmateriell i form av plaster, kanyler, salver etc skal enhver marsjerende ha med selv.

Det vil også i år bli holdt plastrekurs i leiren søndag og mandag. Er det første gang du går marsjen anbefaler vi at du deltar på dette. Målet er at de fleste skal være selvhjulpne i forbindelse med plastring og stell av føttene underveis. Påmelding til kursene gjøres i KO, så følg med på oppslagstavla inne i teltet. Vær tidlig ute for kursene fylles tidlig opp.

Alle som går marsjen SKAL ha gjort seg kjent med de administrative bestemmelsene som gjelder for marsjen. Denne ligger under www.nijmegenmarsjen.info. På disse sidene finner dere også tips og råd fra erfarne marsjdeltakere. Jeg anbefaler dere å lese disse. Der står det blant om valg av støvler og såler og forslag til pakkeliste. I tillegg til det som står på pakkelista anbefaler vi at alle tar med seg hånddesinfeksjonsmiddel - en liten flaske man kan ha i uniformslomma. Med så mange mennesker som skal dele toalett og dusj, er det ekstremt viktig med god håndhygiene for å unngå en ubehagelig magesjau. Håndspriten er også glimrende til å bruke til å avfette føttene med slik at plasteret fester seg godt. La spriten tørke inn før nytt plaster påsettes.

Den norske Nijmegendelegasjonen har også i år med et godt støtteapparat bestående av lege, massør, sykepleiere og sanitetsoldater. På alle rasteplasser er der sanitetspersonell, i tillegg til på sykestua i leiren. Åpningstider i sykestua er kl 15.00- 20.00 tirsdag, onsdag og torsdag. Fredag er sykestua åpen mellom kl 16.00- ca kl. 19.00. Alle som skal oppsøke sykestua bør ha dusjet før de kommer. Ved inngangen til teltet er der vaskerenne til å vaske bena i. Ta med eget håndkle og eget sanitetsmateriell. Da det kan vere lang

ventetid i sykestua, er det lurt å ha spist før dere kommer. Men, det forventes som sagt at teiping og tapping av vannblemmer blir gjort av dere selv. Søk hjelp hos andre erfarne marsjerende i teltet. Det kan lønne seg, så slipper du å bruke lang tid på å vente på hjelp i teltet.

Da gjenstår det bare å ønske lykke til med forberedelsene til marsjen! Ser frem til å se alle i Camp Heumensoord!

Med vennlig hilsen
Saniteten