

## WIJ ATTENDEREN JE OP EVENTUELE TEKEN

Je bent in het bos! Dus check jezelf na afloop van het klimmen op een eventuele tekenbeet.

Onderstaand hebben wij een aantal tips voor je op een rij gezet. Verdere actuele informatie is te vinden op de website van het [RIVM](#).

Je kunt op een aantal manieren de kans op een beet van een teek verminderen:

- Vermijd zo mogelijk dichte begroeiing en struikgewas, want hier bevinden zich de teken meestal voordat ze vallen en of zich hechten aan mens of dier. Blijf dus op onze aangegeven paden.
- Draag tijdens het klimmen gesloten en huid bedekkende kleding van een lichte kleur.
- Smeer de onbedekte huid in met het anti-insectmiddel met 30 tot 50% DEET.
- Zorg voor een tekenverwijderaar in je tas. Wij hebben ook een tekenverwijderaar paraat.
- Controleer na het klimmen je lichaam en je kleding op teken. Controleer ook op de moeilijk zichtbare plekken.

