

EHBO-tip van de maand.

Wat te doen bij trap of slag in de geslachtsdelen

Achtergrondinformatie

Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk.

Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn.

Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter snel weer op de been te krijgen.

Waarneming

Het slachtoffer valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen.

Het slachtoffer heeft zeer veel pijn.

Er kan een bloeding en zwelling optreden.

Eerste hulp bij letsels aan de geslachtsdelen

Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken; stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen.

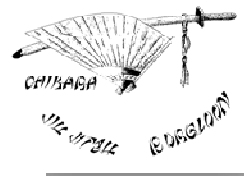
Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt.

In geval van zwelling: koelen.

Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de atleet in ruglig en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst.

Laat het slachtoffer urineren.

Raadpleeg een arts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren.



Clubblad **Jiu-Jitsu CHIKARA**

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 1 editie 11

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

We hebben enkele zware sportieve weken achter de rug.

Buiten onze gewone trainingen was er de nationale training, onze avond der Krijgskunsten, de examens en de demo die we mochten geven te Heers.

Verschillende van onze leden hebben prachtige resultaten behaald. Verderop zie je er enkele sfeerbeelden van.

We zijn als club ook heel blij dat de jeugd terug interesse voor onze sport krijgt, getuigen ons groot aantal jeugdige Jiu-Jitsuka's.

In onze uitgave van deze maand vinden we ook weer een EHBO tip: 'wat te doen bij een trap of slag in de geslachtsdelen'.

De redactie

Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het door naar onderstaande email.

Email: tommy.hoebregs@gmail.com



柔術

Examens

Examen 5de Kyu (gele gordel)

Jacques behaalde met succes zijn gele gordel. We zien hem hier in actie.



Bij de jongeren was het de beurt aan Thibault. Hij slaagde erin om zijn gele gordel te behalen en treed hierbij in de voetsporen van zijn papa Jacques

Examen 4de Kyu (oranje gordel)



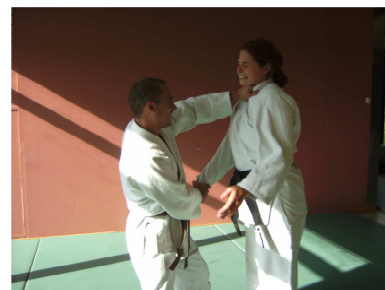
Laura behaalde dan haar oranje gordel en zo te zien geen dame om zonder handschoenen aan te pakken

Broer Lars liet ook van zich horen en behaalde eveneens zijn oranje gordel. Owee wie met hem te maken krijgt.



Examens

Examen zwarte gordel 1ste Dan



Patrick schitterde tijdens zijn examen voor zwarte gordel 1ste Dan. Jessica heeft dat aan de lijve mogen ondervinden als 1ste Uki van Patrick

Hij was dan ook apetrots toen hij de gordel overhandigd kreeg van zijn Sensei Yvan



1ste zilveren ster



Tommy werd dan weer beloond met een 1ste zilveren ster . Hij heeft dit te danken aan zijn behaalde BLOSO diploma 'initiator' en voor de keren dat hij Sensei Yvan vervangen heeft wanneer deze verontschuldigd was.

Een dikke proficiat aan al deze mensen voor hun schitterende prestaties.

Doe zo verder en op naar de volgende gordel