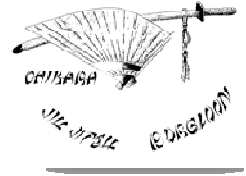


### Goed om weten

- **Zaterdag 13 februari 2010** organiseert het 'Jeugdhuis Aurora' zijn jaarlijkse kaas en wijnavond. Inschrijvingen kan in het jeugdhuis zelf. Iedereen brengt 250 gram kaas mee zodat er een uitgebreide kaastafel is. Iedereen van harte welkom.

### Nationale trainingen 2010

- Zondag 07 februari 2010: Perwez
- Zondag 07 maart 2010: Nerem
- Zondag 11 april 2010; Glabbeek
- Zondag 02 mei 2010: Landen
- Zondag 05 september 2010: Sint-Truiden
- Zondag 03 oktober 2010: Borgloon
- Zondag 07 november 2010: Molenbeek



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00  
zaterdag 13u30 – 15u00  
Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

### *Jaargang 2 editie 1*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Langs deze weg de beste wensen, een goede gezondheid en een sportief 2010.

Wie had ooit gedacht dat we na een jaar nog steeds ons clubblaadje zouden uitbrengen.

Maar het blijkt aan te slaan en veel mensen vragen er naar. Daarom gaan we op het zelfde elan door.

Onze EHBO tip deze maand is 'Flauwte (syncope)'

柔術

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](mailto:tommy.hoebregs@gmail.com)

## EHBO -tip

### **Flauwte (syncope)**

Flauwte is een kortstondig, plots bewustzijnsverlies als gevolg van een zuurstoftekort in de hersenen. Flauwte wordt vaak veroorzaakt door: emoties (angst, het zien van bloed...), pijn, plots rechtekomen na een tijdje te hebben neergelegd, lang recht opstaan, plots stoppen met zware lichamelijke inspanning of lang in een warmwaterbad liggen.

### **Waarnemen:**

het slachtoffer voelt zich zwak en onwel. Het ziet zwarte vlekken voor de ogen. Het wordt plots bleek, begint te zweten en valt neer. Het voelt koud aan.

### **Eerste hulp:**

leg het slachtoffer op de rug. Controleer de vitale functies en zorg voor vrije ademhalingswegen. Breng de benen iets hoger dan de rest van het lichaam. Maak knellende kleding los en leg eventueel koude kompressen, een vochtig washandje of doek op het voorhoofd en/of in de nek. Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog een tiental minuten liggen en laat hem dan geleidelijk rechtop zitten wanneer hij bijkomt.

## mopjes

In de zoo van Antwerpen zijn een vogelfamilie, een krokodillenfamilie en een vissenfamilie met elkaar aan het babbelen. De vogels vragen de vissen naar waar ze op verlof gaan. Wel zegt Vader Vis: ik kan goed zwemmen, mijn vrouw kan goed zwemmen en mijn zoon kan goed zwemmen, wij zwemmen dit jaar naar de zon in Italië.

En jullie, vragen de vissen aan de vogels.

Pa Vogel antwoordt: ik kan goed vliegen, mijn vrouw kan heel behoorlijk vliegen en de kleine fladdert ook behoorlijk, wij vliegen voor het verlof naar Engeland.

En vragen de vogels en vissen aan de krokodillen, waar gaan jullie heen?

Vader krokodil antwoordt: ik heb een grote bek, mijn vrouw heeft een grote bek en onze kleine heeft ook een heel grote bek, ik denk dat we dus gewoon in Antwerpen blijven.



"Have you got any throws that don't hurt?"