

EHBO-tip

Oogletsels

In onze sport kunnen nogal wat letsels aan de ogen ontstaan door een slag of stoot van een mede- of tegenspeler,

Dikwijls ontstaat het oogletsel doordat de sporter een bril draagt. Aan te raden is het om een speciale sportbril te dragen.

Voorbeelden van oogletsels zijn een blauw oog, netvliesloslating en hoornvliesbeschadiging.

Een vuiltje in het oog is geen oogletsel maar kan wel hinderlijk zijn.

Eerste hulp bij Alle oogletsels

Wonden in of rond het oog zijn steeds ernstig. Indien de wonde rond het oog bloedt, stelp de bloeding door voorzichtig met steriel materiaal op de wonde te duwen.

Breng een niet-drukkend, steriel oogverband aan om:

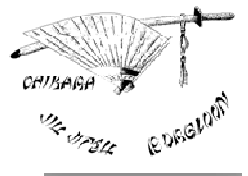
- de ogen af te schermen van het licht;
- oogbewegingen te vermijden.

Kalmeer het slachtoffer en vraag om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken met het niet-gewonde oog. Best dekt men beide ogen af of houdt men het gezonde oog zo veel mogelijk gesloten.

Raadpleeg een oogarts.

Bij elk oogletsel dat een verandering in het zicht geeft (vlekken zien, niet duidelijk zien...) moet een oogarts geraadpleegd worden.

Indien je het slachtoffer zelf naar een arts of ziekenhuis zou brengen: begeleid het slachtoffer goed door te zeggen wat je gaat doen, waar je gaat, welke hindernissen er gaan komen... Zo zal hij zich minder angstig voelen.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 2 editie 3

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze editie gaan we aandacht besteden aan de 'Bushido code' van de samurai en hoe dit nog van toepassing is in het huidige Jiu-Jitsu.

Onze EHBO tip deze maand is 'oogletsels'

En bezoek ook maar eens onze website
users.telenet.be/chikaraweb

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

'Bushido' code

De riddercode van de samurai

Bushi (krijger) **do** (weg) was de onbeschreven weg (wet) van de krijger. Het was een strikte code die ondermeer trouw tot der dood verlangde, en kan samengevat worden met het begrip '**giri**' (plicht). Indien een samurai zijn eer verloren had kon hij die herwinnen door rituele zelfmoord '**seppuku**' te plegen. Deze code heeft een duidelijke stempel gedrukt op de Japanse krijgskunsten en heeft ook nu nog een grote invloed op de 'moderne' vechtkunsten



Als Jiu-Jitsu beoefenaar geloven wij dat de 'Bushido' code dient als een voortdurende herinnering en steun om ons karakter te perfectioneren.

Indien we de Jiu-Jitsu ethiek in het huidige perspectief van de 'Bushido' code bekijken bevestigt deze zichzelf voornamelijk op de volgende **4**

basisprincipes:

1. NEDERIGHEID

Het is gemakkelijk om neer te kijken op anderen die minder begaafd zijn, en dan ongeduldig, nerveus en arrogant te worden.

Het is ook gemakkelijk zichzelf aan te prijzen en anderen te vernederen.

Al diegene die grote vaardigheden bezitten tonen ook een grote nederigheid. Dit is omdat zonder nederigheid niemand in de mogelijkheid is om iets te leren.

'Zoals een lege tas snel kan gevuld worden, is een open geest zeker dat hij iets kan leren'

2. MOED

De bereidwilligheid om op te komen voor de **waarheid** en **gerechtigheid** is een traditionele waarde in krijgskunsten.

Het is de moed tot zelfopoffering, uit te komen voor de waarheid, ongeacht wat de voordelen en nadelen mogen zijn en dit ten koste van gelijk welke prijs

De moed in deze betekenis is een belangrijke test van de echte waarde (waarheid) van een persoon. De bereidwilligheid zich op te offeren is het kenmerk van een echte krijgskunstbeoefenaar.

3. EERLIJKHEID

Een ware krijgskunstbeoefenaar dient **een hoog moreel karakter** te bezitten, **open van geest** te zijn, **recht door** en **eerlijk**.

Hij zal nooit intimideren door kracht, corrupt zijn door middel van geld noch zwakheid tonen door verlangen.

De onafhankelijkheid en eerlijkheid van zijn persoon dienen op die manier tot de vorming van een rechtschapen waardig individu.

4. EERBIED

Eerbied voor de ouderen en voor diegene van wie we iets geleerd hebben is essentieel om te kunnen leren.

Zonder dit basisbegrip kan een leraar geen les geven en de leerlingen niet leren.

Beoefenaars dienen ook eerbied te tonen voor zichzelf, andere sportbeoefenaars en andere mensen.

Ook eerbied voor andere mensen en culturen is belangrijk, net zoals eerbied tegenover de natuur die altijd dient beschouwd te worden als een bestanddeel van ons leven.

