

Data

Nationale trainingen:

- 02 oktober 2011: Borgloon van 10h00 tot 11h30
- 06 november 2011: Molenbeek van 10h00 tot 11h30

Examens

- 16 oktober 2011: Dan examen te Borgloon

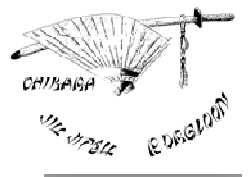
Demonstratie

- 23 oktober 2011: onze club is gevraagd om een demonstratie te geven te Heers, verdere inlichtingen volgen nog

Mopje van de maand

Een Hollander, een Duitser en een Belg worden alle drie naar het executieterrein gebracht.

Ineens gilt de Duitser: "orkaan, orkaan!". De schutters laten zich snel op de grond vallen en de Duitser maakt dat hij weg komt. De Belg is aan de beurt. Dat kan ik ook denkt hij: "aardbeving, aardbeving!", en hij vlucht weg. De Hollander staat nog steeds na te denken over wat hij zal zeggen als hij voor het vuurpeloton staat. Ineens weet hij het: "vuur, vuur!".



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00
zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 3 editie 10

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Enkele van onze leden zijn begonnen met een cursus EHBO. Ze willen de opgedane kennis met jullie delen via ons clubblad.

Vandaag gaan we het hebben over de 'vier stappen in eerste hulp'.

Ook op sportief vlak blijven we scoren. Twee leden behaalde na een mooi examen hun 5^{de} Kyu (gele gordel).

Noteer ook de data, die terug te vinden zijn achteraan, in jullie agenda

Blijf onze website bezoeken want regelmatig veranderen er dingen en komen er nieuwtjes bij. En ook hier zijn jullie ideeën welkom.

De redactie

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

Email: tommy.hoebregs@telenet.be

Website:- www.jiujitsu-chikara.be



柔術

4 stappen in eerste hulp

Deze stappen dienen telkens gerespecteerd te worden en dit in de volgorde zoals ze hier vermeld staan:

1. Zorg voor veiligheid:

- voor jezelf:

- * benader de plaats van het ongeval alleen als je dat kan doen zonder jezelf in gevaar te brengen
- * als je niet zonder risico kan hulp verlenen, alarmeer de hulpdiensten en wacht op een veilige afstand
- * gebruik wegwerphandschoenen, veiligheidsbril, ...

- voor het slachtoffer:

- * evacueer het slachtoffer alleen als het in gevaar is
- * vermijd onnodige verplaatsing van het slachtoffer

- voor de omstaanders;

- * maak hen attent op eventuele gevaren en risico's

2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer:

- controle bewustzijn
- controle ademhaling
- welke verwondingen/aandoening heeft het slachtoffer

3. Alarmeer de hulpdiensten:

- telefoon nummer: **112**
- ander nuttige nummers:
 - * 101: politiehulp
 - * 070/245 245: antigifcentrum
- informatie die je dient door te geven:
 - * **Wie?:** Wie ben jij, wie is/zijn de slachtoffers, hoeveel zijn er?
 - * **Wat?:** Wat is er gebeurd?
 - * **Waar?:** Waar is het gebeurd?

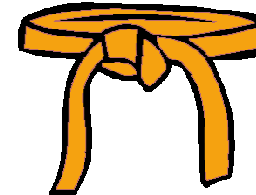
4. Verleen verder eerste hulp:

- prioriteiten stellen
- keuzes maken
- voorrang aan de meest ernstige verwondingen
- vitale functies blijven controleren

5^{de} Kyu (gele gordel)



Zowel Steve als Danny deden het erg goed tijdens hun examen voor 5de kyu



Ze mochten hun gele gordel ontvangen uit de handen van hun sensei

