

Data

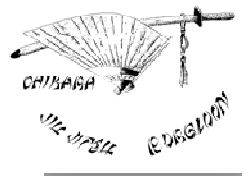
# Kerstfeestje

- Wanneer? Dinsdag 27 december 2011 na de training (deze eindigt die dag om 20h30)
- Waar? Jeugdhuis Aurora



## Mopie van de maand

Een Belgische boerenzoon heeft twee paarden gekocht. Omdat hij ze niet zo goed uit elkaar kan houden, belt hij zijn vader op en vraagt hem om raad. Deze zegt dat hij een stuk van de staart van een van de paarden af moet knippen en dat dan het probleem verholpen is. Dat helpt echter niet lang want de staart is zo weer aangegroeid. Dan knipt hij op advies van zijn vader een stuk van de manen af, maar ook deze zijn zo weer op gelijke lengte. Dan besluit zijn vader om zelf langs te komen om eens te zien wat hij voor zijn zoon kan doen. Samen staan ze in de wei en het blijft heel lang stil. Dan zegt de vader opeens: 'Nou jongen, ik denk dat ik weet hoe je ze uit elkaar moet houden. Als je heel goed kijkt, dan zie je dat het witte paard iets kleiner is dan het zwarte paard.'



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 3 editie 11*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze maand een volgende stap in EHBO, namelijk de verslikking.. Iedereen heeft het wel eens meegemaakt maar wat eraan te doen?

En vergeet ons kerstfeestje niet volgende maand. Achteraan meer informatie.

Blijf onze vernieuwde 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](mailto:tommy.hoebregs@telenet.be)

Website:- [www.jiujitsu-chikara.be](http://www.jiujitsu-chikara.be)

柔術



## Verslikking

Vraag aan slachtoffer  
'Heb je je verslikt ?

slachtoffer kan antwoorden  
slachtoffer kan nog ademen,  
spreken of hoesten  
= lichte verstikking

Slachtoffer kan niet antwoorden,  
slachtoffer is nog bewust  
slachtoffer kan niet ademen,  
spreken of hoesten  
= ernstige verstikking

### Wat doe je ?

Moedig aan om te hoesten  
Blijf bij het slachtoffer

### Wat doe je ?

Geef rugslagen (5x)  
lukt dit niet = heimlich (5x)

### Rugslag methode:

- \* ga schuins achter slachtoffer staan (benen licht gespreid zodat je stevig staat)
- \* leg een hand (vlak) tegen de borstkast van het slachtoffer
- \* geef harde slag op rug slachtoffer waarbij je een opwaartse beweging maakt
- \* zolang het heuvel niet verholpen is herhaal je dit 5x
- \* lukt het nog niet pas je de Heimlich methode toe



### Heimlich methode:

- \* ga stevig achter slachtoffer staan
- \* sla beide armen om het slachtoffer
- \* bal één hand tot een vuist
- \* plaats je vuist halverwege tussen de navel en het borstbeen
- \* pak je eigen vuist met je andere hand beet
- \* druk krachtig en snel de vuist in de buik en dit in opwaartse beweging
- \* samendrukking van de buik zal de lucht uit de longen drukken en zo de blokkade mogelijk uit de luchtpijp verwijderen
- \* herhaal dit 5 x
- \* Mag niet uitgevoerd worden bij zwangere vrouwen of baby's



### Verstikking bij baby:

- \* Leg de baby met de buik op je onderarm
- \* ondersteun de onderkaak (gespreide vingers)
- \* het hoofdje moet zich lager bevinden dan de romp
- \* sla met de hiel van de hand krachtig tussen de schouderbladen
- \* herhaal dit zolang het heuvel niet verwijderd is 5x
- \* na 5x en het is niet verholpen
- \* leg de baby met de rug op de onderarm
- \* ondersteun hoofdje met je hand (gespreide vingers in nek baby)
- \* het hoofdje moet zich lager bevinden dan de romp
- \* plaats twee vingers in het midden van de borstkast van de baby
- \* geef 5 borststoten (zelfde techniek als voor de hartmassage)
- \* druk met je vingertoppen het borstbeen in tot ongeveer 1/3 van de borstdiepte
- \* laat de borstkast weer volledig naar boven komen

