

## Waarom Jiu-Jitsu?

Veilige en gezonde oefening voor het hele lichaam.

Hogere geestelijke vorming volgens de Zeven Bushido waarden.

Verhoogt zelfzekerheid en assertiviteit.

Zowel individuele als groepssport.

Levenslang bijleren

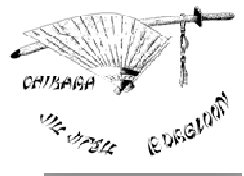
Effectieve en gepaste zelfverdediging.

**Iedereen is welkom en kan geheel vrijblijvend en gratis drie lessen volgen. Kom gewoon naar de Dojo in losse kledij of training en probeer het eens...**



## Vergeet echter niet

Een vermeden gevecht is steeds een gewonnen gevecht.



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 4 editie 02*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

We staan eventjes stil bij 'tetanus', een bacterie door iedereen gekend maar toch weer onbekend. De jeugd is meestal ingeënt maar als deze inenting niet verlengd wordt na tien jaar ben je er niet meer tegen bestand. En wetende dat ze dodelijk kan zijn....

En waarom doen we ook alweer jiu-jitsu? Zie achteraan.

Vergeet ook onze nieuwe manier van betaling van het lesgeld niet.

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

## Tetanus

### Wat?

Tetanus - ook wel **klem** genoemd - is een levensbedreigende infectieziekte. Tetanus ontstaat meestal als een **wonde** besmet raakt met de bacterie Clostridium tetani. Deze zit niet alleen op roestige voorwerpen, maar schuilt ook dikwijls in straatvuil, aarde, uitwerpselen en stof.

### Symptomen

De tetanusbacterie produceert **giftige stoffen** die het zenuwstelsel aantasten. Na besmetting kan het twee dagen tot enkele weken duren voordat de ziekte uitbreekt.

Vaak zijn de **eerste symptomen**:

- \* een strak gevoel om de mond;
- \* stijve kaakspieren;
- \* hoofdpijn.

Vandaar ook de benaming kaak- of wondklem.

In een **latere fase** treden krampen in andere spieren op en kunnen uiteindelijk ook de ademhalingspijnen blokkeren.

Tetanus vereist een snelle behandeling. Ondanks de beste verzorging kent de ziekte vaak een **dodelijke afloop**.

### Hoe kun je tetanus voorkomen?

**Wonden** moeten altijd worden **gereinigd** met water en zeep. Bij risicowonden is dit echter ontoereikend om tetanus te voorkomen.

**Vaccinatie** is de enige afdoende en efficiënte voorzorgsmaatregel en daarom **voor iedereen aanbevolen**.

- Vaccinatie bestaat altijd uit **drie injecties**: de eerste twee met één maand tussentijd, de derde minstens een half jaar na de eerste.
- Meestal krijgt men de basisvaccinatie al op jeugdige leeftijd toegediend. Daarna is om de tien jaar een herhalingspuit nodig, bij voorkeur in combinatie met een herhaling tegen difterie.
- Noteer de datum van de herhalingspuit zodat je je tijdig opnieuw kan laten vaccineren. Zowel het basisvaccin als de herhalingspuit op zich kosten je niets omdat de overheid ze gratis ter beschikking stelt aan de artsen.
- Met de eerste vaccinatiespuit is het tetanusgevaar echter niet geweken. Je bent namelijk pas gevaccineerd na drie injecties.



### Mopie van de week

Jantje heeft een nieuwe fiets gekregen van zijn moeder. Als een gek fietst hij door de straten. Even later rijdt hij voorbij zijn moeder en zegt: "KIJK MAMA, ZONDER HANDEN." Met losse handen scheurt hij langs zijn moeder. Later gebeurt hetzelfde, "KIJK MAMA ZONDER HANDEN", terwijl hij als een gek voorbij zijn moeder fietst. Een half uurtje later ziet Jantjes moeder Jantje rustig rijden waarop Jantje zegt, "kijk mama, zonder tanden".

