

Data

- De trainingen gaan gewoon door tijdens de vakantiemaanden.
- Zaterdag 14 juli 2012 uitzonderlijk GEEN training.
- Zaterdag 18 augustus: zomerstage in onze dojo te Borgloon. van 13h00 tot 16h00
- Zondag 02 september: nationale training te Sint-Truiden van 10u00 tot 11h30

Mopje

Twee parachutisten springen vanop een grote hoogte uit een vliegtuig.

Een halve minuut zijn ze in vrije val.

Als ze hun parachutes open willen trekken, wil een van de parachutes niet opengaan.

Wanhopig trekt de parachutist aan het koord.

"Maak je vooral niet druk!" roept zijn medespringer hem toe. "Het is maar een oefensprong!"

Twee koeien staan in de wei. Zegt de ene: "Boe."

Vraagt de andere: "Moet ik nu schrikken?"



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 4 editie 07

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Met de vakantie voor de deur willen we iedereen een goed verlof toewensen.

En met alweer ??? een hete zomer voor de boeg is het toch wel belangrijk dat men oppast voor de zon. Daarom beetje uitleg over wat een zonnslag en een hiteslag is en wat te doen

En denkt eraan wij trainen gewoon verder behalve zaterdag 14 juli.

Ook willen we langs deze weg iedereen bedanken die heeft mee gewerkt om onze jaarlijkse barbecue tot een goed einde te brengen.

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

Zonneslag en hiteslag

• Zonneslag

Ontstaat door een ontregeling van het warmtecentrum **in de hersenen** als gevolg van directe zonnestralen op het hoofd. De lichaamswarmte en de warmte van buiten worden niet voldoende afgevoerd. Zo kan men bewusteloos raken.

○ Symptomen:

- rood aangezicht en droge huid;
- snelle hartslag
- hoofdpijn;
- duizeligheid;
- dorst;
- braakneigingen.



• Hiteslag

Een **levensbedreigende** situatie, die optreedt wanneer men te lang in een warm milieu verblijft en het zweetproces belemmerd wordt (bv. wanneer men te lang blijft zitten in een auto die in de volle zon geparkeerd staat). De lichaamstemperatuur kan tot 41° C oplopen, waardoor een gevaar voor stuipen of bewusteloosheid ontstaat.

Hiteslag treedt vlugger op bij baby's dan bij kinderen omdat bij baby's de regeling van de lichaamstemperatuur nog niet volledig ontwikkeld is.

○ Symptomen:

- niet meer zweten;
- vlugge en plotse temperatuurstijging;
- snelle hartslag;
- snelle, hijgende ademhaling;
- hoofdpijn;
- misselijkheid.

Eerste hulp

• Zonneslag

- Ga direct **uit de zon**.
- Ga **halfzittend** in de schaduw liggen.
- Maak spannende kleding **los**.
- Leg **koude compressen** of natte doeken op het voorhoofd en in de liesstreek.
- **Drink water** met een kleine hoeveelheid extra zout (ongeveer een koffielepel per liter).
- **Verwittig** eventueel gespecialiseerde hulp.



• Hiteslag

- Verwittig **onmiddellijk** de 100.
- Breng intussen het slachtoffer in **halfzittende houding**.
- Zorg voor **vrije luchtwegen**.
- Probeer de persoon voorzichtig **af te koelen** door hem met koud water af te sponzen.

Wees dus slim in de zon:

- **Kinderen en kalende hoofden** : zet een **petje of hoedje op**
- **Ga vlug genoeg afkoeling zoeken**, kled baby's ook niet te warm
 - **Drink voor je dorst krijgt**
- **Laat ook bij warm weer nooit een kind achter in een gesloten auto!**
Ook dieren zijn daar zeer gevoelig voor.