

## Data

Nationale training:

- zaterdag 01 juni 2013: Kampenhout van 10h00 tot 11h30

Zomerstage:

- zaterdag 13 juli 2013: Borgloon van 13h00 tot 15h00

Jaarlijkse club BBQ:

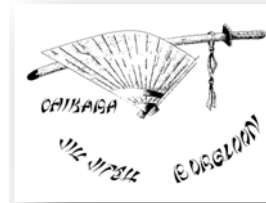
- zaterdag 29 juni 2013: jeugdhuis Aurora vanaf 19h00

## Proficiat



Proficiat Etienne, je levert het bewijs dat Jiu-Jitsu voor alle leeftijden is.

Op naar oranje.



# Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 5 editie 05*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze keer was het aan Etienne om een hogere gordel te behalen en Johnny beëindigde zijn jaar stage waardoor hij nu volwaardig lid is van de Raad der Professoren.

Onze EHBO tip deze keer is wat te doen bij een flauwte tijdens het sporten.

En vergeet niet, onze jaarlijkse BBQ komt er aan (data zie achteraan)

En er blijft natuurlijk onze website die constant aangepast wordt.

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.jiujiitsu-chikara.be](http://www.jiujiitsu-chikara.be)

柔術



## Flauwte bij het sporten

### **Wat is het?**

Een flauwte ('syncope') is een kort en plots bewustzijnsverlies als gevolg van een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen. Dit zuurstoftekort ontstaat door een verminderde bloedtoevoer.

Een flauwte kan een reactie zijn op pijn, uitputting of een emotie (zoals angst of het zien van bloed). Het komt ook voor bij sporters die lang rechtstaan of stilzitten (zeker in een warme omgeving). Zwangere vrouwen, kinderen en ouderen zijn meer vatbaar.

### **Wat stel je vast?**

- \* De sporter wordt bleek en ziet zwarte vlekken.
- \* Hij voelt zich zwak, soms ook misselijk.
- \* Hij begint te zweten, maar zijn huid voelt koud aan.
- \* Hij verliest het bewustzijn en valt neer.

### **Wat doe je?**

- \* Laat de sporter neerliggen. Als je de flauwte ziet aankomen, ondersteun de sporter dan bij het vallen.
- \* Zorg voor frisse lucht, laat omstaanders afstand houden. Maak kledij los die de ademhaling hindert.
- \* Leg koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd van de sporter.
- \* Als de sporter al flauwgevallen is: controleer het bewustzijn, open de luchtweg en controleer de ademhaling.
- \* Als de sporter bijkomt, laat hem dan geleidelijk rechtzitten en pas na een tijdje opstaan. Als de sporter zich terug flauw begint te voelen, leg hem dan opnieuw neer tot hij volledig hersteld is.
- \* Als de sporter niet bijkomt (bijv. na twee minuten), leg hem dan in een stabiele zijligging en alarmeer 112.

### **Verwijs de sporter door naar een arts:**

- \* als de flauwte totaal onverwacht optrad (bijv. zonder voorafgaande emotie of zonder hevige pijn);
- \* als de flauwte herhaaldelijk optreedt;
- \* als er vermoedens zijn van hartproblemen (bijv. als de sporter flauwvalt terwijl men neerligt, tijdens een inspanning of bij een persoon met een verhoogd risico);
- \* als de flauwte optrad nadat de sporter zich verwondde (bijv. een uitgebreide kneuzing of een blauw oog).

### **Wat doe je preventief? (deze aanbevelingen gelden voor alle sporten)**

#### **Flauwte (algemeen):**

- \* Vermijd stress, vermoeidheid of honger.
- \* Sta niet te snel op nadat je een tijdje gezeten of neergelegen hebt.
- \* Vermijd langdurig rechtstaan.
- \* Drink veel water.
- \* Vermijd langdurige, zware fysieke inspanningen in een warme omgeving.
- \* Als je herhaaldelijk onverklaarbare flauwttes hebt, laat je dan door een sport)arts onderzoeken. Een onderliggende hartaandoening kan immers de oorzaak zijn.

#### **Dreigende flauwte:**

- \* Als je een flauwte voelt aankomen, ga dan zo snel mogelijk liggen vooraleer je valt.
- \* Indien dit niet mogelijk is, kan je ook:
  - hurken;
  - op een stoel zitten met je hoofd tussen je benen;
  - je benen kruisen en je beenspieren opspannen als je rechtstaat.
- \* Deze houdingen zorgen ervoor dat je bloeddruk stijgt, wat een dreigende flauwte kan voorkomen.
- \* Sta langzaam recht na neerliggen, hurken of neerzitten. Span je beenspieren op voor een extra effect.
- \* Drink twee glazen water of sportdrank om je vochtpeil omhoog te brengen
- \* Als je een dreigende flauwte voelt tijdens het sporten, onderbreek dan even de inspanning (bijv. kom uit het water bij het zwemmen).