

## DATA

**!!! zaterdag 31 augustus 2013 GEEN training !!!**

- Zondag 01 september 2013: Nationale training Sint-Truiden

## Mopjes

Een vrouw die al jaren een papegaai wil hebben, stapt op een dag de dierenwinkel binnen om eindelijk zo'n vogel aan te schaffen. De winkel heeft echter alleen nog maar een papegaai in de aanbieding die jaren in een sexclub heeft gewoond. De vrouw is echter op slag verkocht en koopt het dier. Papegaaien hebben de gewoonte om aangeleerde woorden niet zo snel te vergeten en als de deurbel gaat, roept hij: 'Klanten, klanten.' Even later als de dochters van de vrouw uit school komen, schreeuwt hij: 'Verse meisjes.' Om zes uur komt de heer des huizes thuis en ook dit keer doet de papegaai zijn snavel open: 'Eindelijk een bekend gezicht.'

\*\*\*

Een meisje tijdens de biecht: 'Ik was alleen thuis.' 'Maar dat is toch geen zonde.' 'Toen kwam Kees.' 'Nog steeds geen sprake van een zonde.' 'Hij heeft me gekust.' 'Nog altijd geen zonde.' 'Toen zijn we naar mijn kamer gegaan.' 'Ook dat is geen zonde.' 'En net toen hij zijn hand op mijn knie wou leggen, kwamen mijn ouders thuis.' 'O, da's zonde.'



# Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 5 editie 08*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

De vakantie is halfweg en we hebben er enkele hete dagen opzitten. Veel mensen hebben te kampen gehad met zonnebrand. Hoe kun je het herkennen en wat er tegen te doen?

Ook niet te vergeten: zaterdag 31 augustus 2013 GEEN training.

En er blijft natuurlijk onze website die constant aangepast wordt.

柔術

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)



## ZONNEBRAND

### Hoe ontstaat zonnebrand?

Bij een lichte verbranding door de zon, is je huid rood en pijnlijk. Dit verdwijnt na een paar dagen. Voordat je verbrandt, heeft je huid alles op alles gezet om je te beschermen tegen het zonlicht. Dat doet je huid van nature, op een paar manieren:

- Onder invloed van UV-straling vormt je huid een soort **eeltvormige verdikking**. Daardoor kan UV-straling niet in de huidlaag doordringen waarin zich nieuwe cellen vormen;
- **Pigment**. Pigment werkt nauwelijks als UV-filter, maar speelt waarschijnlijk wel een rol bij het opruimen van de vrije radicalen die door UV-straling in de huid worden gevormd;
- Onze huidcellen beschikken over **mechanismen** die beschadigingen in ons erfelijk materiaal kunnen herstellen. Ook een goed functionerend immuunsysteem kan beschadigde cellen herkennen en opruimen. Blijf je te lang in de zon, dan red je huid het niet meer en krijg je last van zonnebrand.

### Symptomen van zonnebrand

Je merkt pas dat je verbrand bent wanneer het te laat is: zo'n 8 tot 24 uur nadat je in de zon hebt gelegen. Wie ooit goed verbrand is geweest, zal de symptomen nooit meer vergeten...:

- je huid wordt rood en pijnlijk en gaat vervellen (behalve wanneer je een donker of zeer donker huidtype hebt).
- oedeem (vochtophopping);
- blaren;
- koorts en koude rillingen.

Deze 'ontstekingsverschijnselen' zijn feitelijk een herstelmechanisme van de huid. Zonnebrand is een teken dat je huid aan meer ultraviolette straling is blootgesteld dan hij kan verdragen. Een dagje in de zon levert al gauw 5 x zoveel UV-straling op dan je huid in een dag aankan!

### Eerste hulp bij zonnebrand

- voel je dat je verbrand bent? Ga dan onmiddellijk uit de zon;
- doet het pijn? leg natte doeken op de verbrande plekken om de pijn te verlichten of gebruik een waterige aftersun-gel, bijvoorbeeld levomentholgel. Die is te koop in de apotheek;
- neem als het nodig is een pijnstiller, zoals een aspirine;
- laat blaren heel, prik ze niet door;
- blijf minstens drie dagen uit de zon zodat je huid zich kan herstellen.

### Ga met zonnebrand naar de huisarts als...

- een groot deel van je huid door de verbranding gezwollen is;
- je veel blaren krijgt;
- je last hebt van koude rillingen, koorts, braken, misselijkheid, hoofdpijn of hartkloppingen.

### Symptomen van een tweedegraads verbranding

Ernstiger is een tweedegraads verbranding: je huid is dan ook rood en opgezwollen, maar er komen zelfs blaren opzetten. Als je een groot deel van het lichaam hebt verbrand, kun je er echt ziek van worden. Bij koorts en koude rillingen, misselijkheid en braken, hartkloppingen en hoofdpijn kun je het beste contact opnemen met de huisarts.

### Zonnebrandmiddel en antimuggencremes

Gebruik je naast een zonnebrandmiddel een middel tegen muggenbeten? Let er dan op of dit middel DEET bevat. De stof DEET vermindert de werking van zonnebrandmiddel. Smeer in elk geval niet te dun, anders werkt het zonnebrandmiddel niet als filter.

