

N.F.B.J.J. NATIONALE STAGE

26/03/2017

Volwassenen van 10u00 tot 13u00

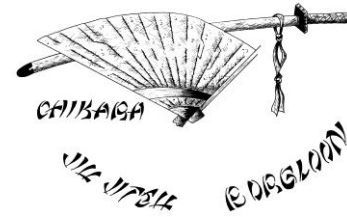
Kinderen van 10u00 tot 12u00



Adresse Complexe sportif Gérompont, av des déportés 48 Ramillies 1370

Prijs 8€, volwassenen en kinderen

Inschrijven voor 11 maart 2017.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 9 editie 03

Beste sportvrienden *Jiu-Jitsu Chikara*

- ❖ *De nationale training gaat door op zondag 05 maart 2017 van 10h00 tot 11h30. Locatie dojo Parochiezaal Achterstraat 3 3700 Nerem.*
- ❖ *Tegemoetkoming mutualiteit 2017 op onze website kan je de tegemoetkomingformulieren downloaden om te laten invullen.*

Er blijft natuurlijk ook onze website.

De redactie

Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het zeker door naar onderstaand emailadres.:

Email: yvan.duerinckx@skynet.be

tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiu-jitsu-chikara.be



EHBO

Ume

Pruimbloesem, welke staat voor de winter en een belofte voor nieuw leven en een nieuwe lente. De gestilleerde ume lijkt op de kersenbloesem maar heeft altijd ronde bloemblaadjes, die van de kers zijn hartvormig.



Rechtsboven op de foto zie je een tsuba met ume-motief, een tsuba is de handbeschermer op een katana, een Japans zwaard.

Matsu

Dit stelt de den voor, deze symboliseert ook de winter. Omdat hij altijd groen is, herinnert hij aan het leven tijdens de barre wintermaanden en geeft hoop en de verwachting voor nieuw leven. Als er wit in het motief zit, stelt het sneeuw voor, net zoals de open ruimtes in het bladerdek op de foto rechtsonder.



Bloedneus

Het slijmvlies dat aan de binnenkant van de neus zit, is dun en vrij kwetsbaar. Door het slijmvlies lopen veel bloedvaatjes. Als een dergelijk bloedvaatje stuk gaat, kan dat een bloedneus geven. Dit gebeurt bijvoorbeeld door een tik op de neus, neuspeuteren of droge lucht of verkoudheid.

Wat stel je vast bij een bloedneus?

- Er loopt bloed uit één of beide neusgaten.
- Het bloed loopt (mogelijk) in de keelholte.

Wat doe je bij een bloedneus?

- Houd het hoofd lichtjes voorovergebogen.
- Laat het slachtoffer de neus een keer goed snuiten.
- Snuit niet bij mogelijke breuk van de neus (harde stomp / bal of mogelijk schedelletsel).
- Knijp de neus 5 minuten dicht en controleer of de bloeding is gestopt.
- Bloeding niet gestopt? Knijp de neus nog eens 5 minuten dicht.
- Bloeding nog niet gestopt? Houd de neus dichtgeknepen en neem contact op met huisarts of huisartsenpost.

Neem contact op met de huisarts als de bloedneus langer dan 10 minuten duurt of als het slachtoffer bloed verdunnende medicijnen gebruikt of regelmatig een bloedneus heeft. Door bloedverdunnende medicijnen stolt het bloed minder snel.

