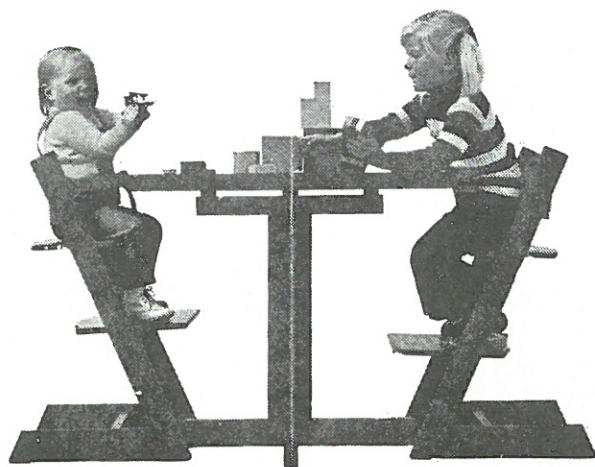




Våre 4 butikker i VERKSGATEN



Barnestolen som vokser med barnet — fra baby til voksen alder! Stolen skal brukes til bord med vanlig spise/arbeidshøyde — ca. 72 cm.

Tripp Trapp regulerbar stol med babytøyle eller fast montert stol for voksne med setepute.

Möbel-MAGASINET
 Verksgt. 2 c - Sentralbord (045) 27 540
 Young House, Verksgt. 2 Furu-Huset, Verksgt. 6
 Speil-Huset, Verksgt. 10 Innig. kalen.
TVEDT & CO. AS
STAVANGER

Heia Hundvåg

8. ÅRGANG

HUNDVÅG IDRETTSKLAG MEDLEMSBLAD

JUNI 1978



En gjeng muntre guttespillere fotografert under trening på Ulsnes

Bra miljø på guttelaget

Vi har vært og besøkt guttelaget på trening i Ulsnes. De har vært så heldige å få låne gymnastikksalen og treningen foregår under Ove Olsens kyndige ledelse. Det er ikke få timer han har vært

sammen med guttene i årenes løp på trening, kamper og turer. Guttelaget har spilt underholdende fotball, målrik fotball, synd at mesteparten av ballene hav-

Fortsatt side 14

Når det gjelder:
**Plater, kassetter,
 stereo og TV**

Nygt. 10 - Søregt. 23,
 4000 Stavanger. Tlf. (045) 32 320.
GÅ TIL FONA

Damlaget trenger to poeng for å rykke opp i 4. divisjon

Målet for damlaget denne sesongen var opprykk til 4. divisjon, og det ser det ut som vi skal greie hvis vi tar to poeng på de to kampene vi har igjen. Laget har vist solid form i kampene og vi har kun mistet 3 poeng, tap for Rennesøy og uavgjort mot Kåsen. Etter halvspilt serie lå vi på 2. plass, to poeng etter Rennesøy. Jentene var svært «tente» før returkampen mot Rennesøy. Forsterket med vår trener Aino Gustavsen gikk vi på banen med nervet som ikke akkurat var av stål. Det ble seier knepent 7-6, og gleden var

stor i Hundvåg-garderoben. Keeper Aud Vatsvåg spilte en glimrende kamp i mål, og ellers kjempet alle godt. Nå lå vi likt i poeng med Rennesøy, men Rennesøy hadde bedre målforskjell. For å gå forbi og dermed også bli kretsmeister i 5. divisjon, måtte vi lage mange mål i de resterende kamper. Men det viste seg at vi hadde nok med å sikre to poeng. To kamper vant vi med et mål, så kretsmeisterskapet gled langt vekk. Men alle er enige om at opprykk er det viktigste.

Vi har hatt god hjelp av en fast heiarom at opprykk er det viktigste. skapet gled langt vekk. Men alle er enige per vant vi med et mål, så kretsmeisterskapet gikk vi på banen med vår trener Aino Gustavsen gikk vi på banen med nervet som ikke akkurat var av stål. Det ble seier knepent 7-6, og gleden var

FORSIKRINGSSELSKAP



Vi benytter

E. HENRIKSEN

Mand.	12-17	Torsd.	9-17
Tisd.	9-17	Fred.	9-18
Onsd.	9-17	Lørd.	8.30-13

HUNDVÅG

HERRERFISØR

BERGE'S KOLONIAL

VÅGEN

De ringeri — Vi bringeri

Telefon 47 445

Fortsatt side 15

Damlaget

Fortsatt fra side 2

opphold i to måneder. Dette skyldes liten hallkapasitet, og vi håper at det bedrer seg når den nye storhallen på Tjensvold er ferdig.

Også servicen fra kreisen har vært dårlig. Vi har ikke mottatt en eneste tabell for noen av lagene vi har i serien, og de tabellene som har stått i avisen har vært feil. Årsakene til dette er enten slutt eller liten samarbeidsvilje fra dommere, lag, arrangører og komiteer. Men tross disse vanskene blir det spill morsom håndball og spillerne har gitt uttrykk for en sunn idrettsglede.

thomas KVALVIK

Spesialforretning i Gardiner og Utsyr
4340 BRYNE — Tlf. (044) 81 513
4000 STAVANGER — Tlf. (045) 20 899

S. JONASSEN

Bildeler & Rekvista

Nedstrandsgt. 13
Stavanger

ODDVAR MELING

Autorisert byggmesterr.

Telefon 47 450 — Hundvåg

Hundvåg Matsenter

Telefon 47 153

STAVANGER MALERVARE & UTSTYRSFORRETNING

Verksgt. 8 — Telefon 22 356 — 4000 Stavanger

KURT EIKE

Vegg til vegg tepper - Godt utvalg.
Kom med skisser, jeg gir pris. Nå på lager i hele ruller.

OG TAPETVERKSTED - Telefon (045) 47 326 - Priv. 47 289
HUNDVÅG 4020 BUØY

Bra miljø på guttelaget

Fortsatt fra side 1

ner i eget nett. De har ikke gitt opp av den grunn, det viktigste har vært å ha det kjekt å spille fotball. Det har lyktes å

**Støtt våre
annonsører,
de støtter oss**

Sportshuset

Innehaver Karton Svendsen
Asylgt. 11

ALT I SPORTSUTSTYR
Vi anbefaler på det beste

bygge opp et miljø, og da vil de sportslige resultatene komme før eller senere, seieren over Buøy 1-0 var en oppmuntring i så måte.

Målet er å være Norges representant i Europacupen i 1988 forteller «minstemann på laget», storebror Jåsund. I år har vi heller ikke juniorlag, men neste år håper vi at det er nok gutter til at vi kan melde på et juniorlag, det første i klubbens historie.

To av dem som falt for aldersgrensen for guttelaget, Leif Adne Nygård og Helge Olsen, har trent med A-laget og gjort merkbar framgang i løpet av kort tid. Men det er ikke noen løsning å la de få trene med A-laget. Målet er å få et juniorlag, slik at vi har et tilbud til dem fra 16-18 år.

BYGGMESTRENE

Brødr. Tørvjussen
TELEFON 47497

AUT. BYGGMESTER OG ENTREPRENØRFIRMA
Madlaveien 54 — Telefoner: 29 795 - 22 227

Næss på Løkkeveien

Tapeter - Tepper - Maling - Golvbelegg - Fliser

Alt på et sted

Kvalifisert kunnskap i alle etasjer. (Mer enn 25 års erfaring i bransjen)

Her finner De alt det nyeste innen tapeter, tepper, maling, fliser, golvbelegg og de kjente Høyang markiser som de kan få på dagen. Men det viktigste av alt — vi gir Dem tryggheten ved å bli betjent av kvalifiserte fagfolk. Gjør som De fleste fra øyane — besøk Fargesenteret på Løkkeveien.

Hver torsdag kjører vår varebil til øyane.

Alltid et bedre tilbud fra

Næss Fargehandel

Løkkeveien ved Folkets Hus.
Sentralbord 22 040.



A-laget knipset foran en av vinterens mange harde treningsøkter

A-laget er godt forberedt foran 4. divisjons-debuten

Vi startet hardtreningen rett over nyttår under vår nye trener, Bergfinn Meling, som overtok etter Olav Madsen. 3 ganger i uken har vi trent, en gang under Olav Madsen. I vintermånedene ble det lagt mest vekt på kondisjon og styrke. Ballen ble brukt i de fleste øvelsene for å få lurt inn litt teknikk i det hele. Nå i vårmånedene og framover overtar den tekniske treningen mer. Vi sy-

nes allerede å se framskritt, spesielt er hodespillet blitt betraktelig bedre.

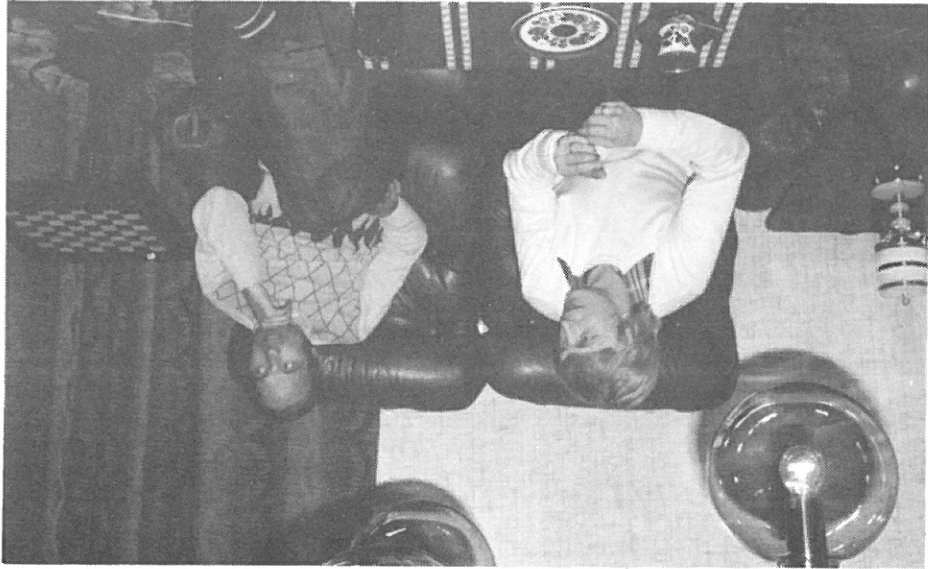
Det første målet vi scoret i 4. divisjon sto Helge Leknesund for, med en fin heading mot Figgjo. Treneren og UK har lagt opp til et 4-3-3 system med sweeper. Det har fungert godt i noen kamper, for så å gå nærmest i stå. Det er slikt en må regne med da

Fortsatt side 13



Hetland Sparebank

— stor nok for folk flest



Audun Johannessen intervjuer Kjell Schou Andreassen

Kjell Schou Andreassen om ungdomsarbeid

I dette nummeret vil vi ta opp litt om ungdomsarbeidet i laget, og som et ledd i dette har vi intervjuet Kjell Schou Andreassen. Presentasjon av ham skulle være nødvendig, da alle som driver med fotball eller er idrettsinteressert kjenner ham. Vi håper ved dette intervjuet å få litt respons fra andre og skape litt debatt om ungdomsarbeid. Hundvåg I. L. tren-

LANTERNEN KIOSK

Velkommen til

Skeiehaven

Vi fører bl. annet:

Kaffe - Kjøles - Pølser - Franske - Kylling og Tobakk

Åpent fra kl. 18.00 -22.00

ger mange nye folk til å hjelpe skal vi nå fram, skape miljø, og gi et bedre tilbud. Det blir lagt for mye arbeid på de få som er med i ungdomsavdelingen nå. Det er grenser for hvor mye vi kan belaste dem. Vi vil takke Kjell Schou Andreassen som reagerte spontant da vi spurte om et intervju. Takk skal du ha.

—Hvilken funksjon har idretten i ungdomsarbeidet?

—Den er den største sosiale hjelpeinstitusjon. Det er helt klart at idretten gjør et stort og godt arbeid på dette felt, men det kan selvfølgelig bli bedre. Det som ergrer meg mest er de som står på utsiden og kritiserer isteden for å ta steget innenfor å arbeide for å bedre på de

Fortsett side 7

Fortsett fra side 3

det alltid vil ta en tid før en får det til å virke skikkelig. Treningskampene har vært resultatmessig på det jevne, 2-1 seier over S-maskin, 0-0 mot Jarl, tap 1-0 for Havørn, tap 3-2 for Madla, tap 1-0 for Buøy, 2-1 seier over Kåsen og vi avsluttet treningskampene med tap 3-2 for MLL.

Audun Johannessen setter vi vår lit til i mål. Det så lenge ut til at han skulle bli vår eneste keeper, men heldigvis ble det en løsning på problemet da Kjell Østbø meldte seg inn. Vi hadde stått dårlig rustet med bare en målmann.

Av backer har vi en del å velge mellom. Vi har Arnulf Johnsen, Reidar Vatnaland, Olav Attharner og Jan M. Hellevik, som har startet opp på igjen etter husbygging. Kampen om de to backplassene vil nok bli hard.

Midtforsvaret har også en del gode folk å velge mellom. Nytt av i år er det at vi bruker sweeper. Det har virket godt, spesielt mot Klepp spilte forsvaret meget godt da vi ble overkjørt i 2. omgang. Kun 3 skudd på mål hadde Klepp og det vitner om godt samarbeid lagdelene i mellom og god innsatsvilje. Spillerne er Paul Aarthun, Alf Jostein Hatlestad, Olav Madsen og Brigt Helgeland.

Båtforsikring

Helforsikring

Snakk med oss!



Norges
Brannkasse

A-laget er godt forberedt

som har kommet tilbake etter et «hvileår» i Kviteseid.

Formover på banen starter vi med slite-ren Arne Attharner som løper til «krampen» knækker han Ellisen, som virker som tilrettelgger sammen med «veteranen» den unge John Johannessen. Deres oppgave er å gi spissene de rette ballene og være med på å avslutte hvis det er nødvendig.

De som er i fremste rekke og forhåpentligvis skal score nok mål til å vinne en del kamper er for å ta de nye først, Terje Manes fra Rosenberget. En teknisk god og hurtig spiller. Helge Leknesund som har fått en ny vår, en dreven og trekk spiller som vet å finne veien til mål. Kjell Mehlum Hansen er kommet tilbake etter et år som trener i ungdomsavdelingen i SIF. Dessuten har vi fra fjoråret Kjell Horvei, innsatsvillig som få, og Magne Hansen og Arvid Helgøy som var toppscorer på A-laget i fjor. I tillegg har vi fått enda en nyinnmeldelse fra Brodd, Erik Håland. Han blir spillertar i mai måned, så det blir hard kamp om plassen. Det er bare bra fordi det stimulerer mulighets til enda mer trening. Sist men ikke minst, miljøet og humøret er på topp. Det er godt å ha med når det røyner på som verst. UK i år er Bergtun Meling, Øyvind Johnsen (oppmann) og Lars Helgeland. Dessverre har vi vært nødt til å trekke C-laget fra serien, men oppmannen Magne Hansen for B-laget melder om ihvertfall et godt B-lag. Det beste vi noengang har hatt.

Hundvåg Bensin-stasjon

Telefon 47 517

ALT TIL BILEN

PARAFIN og FYRINGSSOLJER

Idrettsskader og behandling

Fortsatt fra side 8

Pakningen beholdes på ca. 20 minutter. Det sjekkes et par ganger at huden tåler behandlingen.

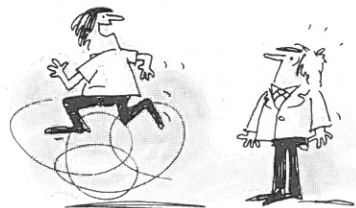
Etter nedkjølingen eller også samtidig med den – kommer en så til neste punkt, **compression**. Her legges en kompresjonsbandasje på for å øke hudens trykk mot vevreaksjon og hevelsen. Bandasjen skal være stram slik at den hindrer vevreaksjon. Men den må ikke være for stram for da oppstår det smerte og den skadede vil ta av bandasjen. En måte å se

etter på at den ikke er for stram er ved å klemme på et punkt lenger vekke fra hjertet enn bandasjen f. eks. stortåen. Kommer blodet senere tilbake enn ved klemming av andre stortå er bandasjen for stram. Det er spesielle trykkbandasjer en kan få kjøpt. Disse blåses opp og bandasjen beholdes på 1-2 døgn.

Elevation betyr at en holder den skadede part høyt, for på den måten å hindre væskeansamling. Arm i fatle, eller sitte med fot på krakk. Tilslutt en viktig ting, den skadede part skal ha ro og ikke belastes de første 24-48 timene.

I neste blad vil vi ta opp viktigheten av god oppvarming og hvilken hensikt den har.

Ka'e'de'du
ligge' å løybe itte?
-Ska' i Sparekassen
å henta lønnå!



Lønnskonto
i Sparekassen
STAVANGER SPAREKASSE
tilsluttet Sparebanken Rogaland

Når vi skal kjøpe
FRUKT - TOBAKK - BLADER - SIGA-
RETTETTER - SJOKOLADE m.m. går vi til

Buøy Frukt & Tobakk A/s
på Buøykaien - Telefon 47 133
Hver dag åpent til kl. 19.

Haaland & Sønn

Ryfylkekaien
Telefon (045) 20 341

VULKANISERINGSKOMPANIET

SURDAL, OSMUNDSEN
Stavanger

«Fotball-reparatøren»

Olav Atthammer har alltid vært en ekte Hundvåg-gutt. Han har vært med helt fra begynnelsen, ikke bare på det idrettslige plan, men også i det administrative. Han er blant de som har vanskelig for å si nei når det trengs hjelp. De er gode å ha i et hvert idrettslag. I fjor var han en viktig brikke i A-lagets opprykk til 4. divisjon ved sitt arbeid som førstehjelpsmann, populært kalt fotballreparatøren i laget. Enkelte ganger kunne en ved et besøk i garderoben foran kampene undre seg om en var gått feil. Det hele lignet på et sykerom og der gikk Olav rundt med et digert glis, lo og plastret på spillerne. Olav utførte et glimrende arbeid

med å få alle spilleklar til kampene. Dette har fotballstyret tatt seg ad notam, og har utnevnt han offisielt som førstehjelpsmann. Han vil bli sendt på kurser, slik at han kan plusse på det han allerede kan.

— Hvorfor begynte du med førstehjelp?

Fortsatt side 10



Verkgaten 1
2. etasje - Telefon 20 485

Middagsretter -
smørbrød - kaffe - kaker -
øl - vin

SKOENE

kjøper vi hos

Hansen Skotøy

Steinkarkaien

Brødr. Bjørnevik A/s

SLIPP OG MEKANISK VERKSTED
Alt i tre, stål og mekanisk arbeid utføres

Sentraltbord 47 922

JOHNSEN & AANESTAD A/S

VERKSGT. 1 - 4000 STAVANGER

Dårlige treningsforhold for håndball-pikene

I de aldersbestemte klasser jobbes det også bra, uten at de har oppnådd de helt

store resultatene.

Piker 15-laget ligger midt på tabellen og kan ikke kjempe om kretsmeesterska-

pet. Pikene har trent sammen med da-

mene i Heilandsshallen, og det har vel

kanstje ikke vært så positivt som vi ha-

pet på. Mangel på treningsstid får ta skyl-

den for dette, og vi håper det bedrer seg

når den nye gymnastikk salen på Hund-

våg er ferdig. Trener for laget har vært

Elise Medhus, og noen av P-15-spillerne

har også spilt på damelaget, noe som nok

har gått mest ut over pikelaget. I den nye

gymnastikk salen håper vi også å få tre-

ningstid til piker 13-lagene. Disse har

imot 30 stykker på en treningskveld i

Både 1-laget og 2-laget har plassert seg

midt på tabellen, og tabellene håper vi å

kunne presentere i neste nummer. Tre-

Fortsett side 11

Zwergrs Blomsterhandel

Klubbgaen 3 — Stavanger

RIMELIGE OG GODE VASKEMIDLER

Når det gjelder vaskemidler ring **tf. 47 207** og De får varene bragt på døren gratis. Studer prislisen og finn selv ut hvor billig det er.

UNISKUM - flytende for rengjøring og oppvask - Plastkanne a 5 kg. kr. 26,-

AUTOMATVASK - pulver for oppvaskmaskin - Spenn a 2 kg. kr. 18,-

AUTOMATGLANS - gløse og tørremiddel for oppvaskmaskin - Plastfl. a 2 dl. kr. 7,-

BP REN - vaskpulver - Sekker a 35 kg. kr. 200,-

MINISKUM - lavtskummende - Poser a 4 kg. kr. 28,-

BIOVASK - lavtskummende pulver med enzymer til forvask - Poser a 2 kg. kr. 18,-

HÅNDRENS - rensekrem - Boks a 1 kg. kr. 11,-

DEODOREN - toalettdøpe stik. a 100 gr. kr. 2,50

Forhandler: LARS HELGELAND

Øvre Vågen 44, Hundvåg

Veil. priser

Dårlige treningsforhold

Fortsett fra side 6

nere for piker 13-lagene har vært hen-

holdsvis Anne Sissel Torjussen og Sol-

veig Madssen/Torunn Sundalskleiv, som

desse tre trener seg som trener neste

år grunnet videreutdanning.

Piker 15, pulje 2:

Hinna I	14	14	0	187- 53	28
Sola	14	11	0	3 162- 66	22
Hundvåg	14	8	0	6 161-108	16
Stal	14	8	0	6 95- 87	16
Finnøy	14	4	0	10 72-154	8
Viking	14	3	0	11 79-148	6
Rennesøy	14	0	0	14 20-181	0

Piker 13, pulje 2:

Buøy	12	10	1	1	101-26	21
Hinna I	12	10	1	1	101-30	21
Rennesøy	12	6	0	6	51-52	12
Star I	12	5	1	6	33-62	11
Madla	12	4	0	8	38- 57	8
Hundvåg II	12	4	0	8	38- 75	8
KFUM-S	12	1	1	10	22-82	3
Nærbø I	14	13	1	0	157- 46	27
Sola	14	11	0	3	106- 48	22
Riska	14	10	0	4	94- 51	20
Hundvåg I	14	9	1	4	96- 47	19
SHK	14	4	0	10	52- 99	8
Star II	14	4	0	10	40-144	8
Bryne II	14	3	0	11	48- 86	6
Hinna II	14	1	0	13	45-117	2

Vi fører
Footballsko, joggesko og treningsdrakter

ODD MOTLAND

Manufaktur — Hundvåg

Rogalandssbanken as

STAVANGER
Telefon 26 080



Moss Rosenberg Verft a.s.
Postboks 139, 4001 Stavanger
Telefon (045) 47 000
Telex 33 0 29 mrv Telegram Rosenbergs

«Fotball-reparatøren»

Fortsatt fra side 5

— Det var i mitt første år i ungdomsavdelingen at jeg meldte meg på et kurs, fordi jeg følte at som leder måtte beherske førstehjelp i tilfelle det skulle hende ungene noe. Man vet aldri hva som kan skje, og da er det godt å vite hva en skal gjøre.

— Bør det alltid være et førstehjelpsskrin tilstede ved trening og kamper?

— Ja, det må alltid være med og det bør inneholde ispose, støtteband, plaster, de-

sinfeksjonsvæske, saks, oppblåsbar spjelking og tape. Jeg vil gjerne påpeke at ved A-lagskampene og trening alltid er førstehjelpsskrin tilstede, men ikke alltid når de andre trener. Det bør ikke være noen forskjell.

— Er det nok folk som kan førstehjelp?

— Nei, det er absolutt behov for flere. Jeg kan gjerne ta et kurs innen klubben og bidra med det jeg kan. Det er ikke vanskelig, sier Olav med et smil og latteren på lur. En glad gutt.

Velkommen til

BB
banken

Bøndernes Bank A/S

«NORDSJØPIONÉREN»

PHILLIPS PETROLEUM COMPANY NORWAY



EKOFISK REGION

BASE: TANANGER
TLF. 96 711

Kjell Schou Andreassen

Fortsatt fra side 4

sider ved idretten som de mener er uheldige.

— Hva med tilbudet for de gode, og dårlige?

— Gi de beste et tilbud til å bli bedre og hjelpe de svake til å bli bedre. Dette kan en gjøre sammen, slik at de beste kan hjelpe de svake. Dermed kan en øke samholdet i laget, vi følelsen. Dette understreket han veldig sterkt. Lære av sine medmennesker slik at en unngår at noen blir satt utenfor.

— Hvordan skal en kunne gjøre dette?

— Helt enkelt, treneren snakker med hele gruppen, forklarer og tar de med på råd. Dermed er det et felles råd og mål.

— Stadig oftere hører en om problemer på reiser, (disiplinproblemer, alkohol etc.). Har du botemidler mot dette?

— Alkohol må ikke forekomme. Her må det forarbeid til. Det er ikke bare lederne som skal bestemme, men det skal være medbestemmelsesrett. Vi skal ha ansvaret sammen. Den som eventuelt forbryter seg skal stå til ansvar for alle, ikke bare treneren. Det vil føles langt verre fordi en ikke bare bryter lederens ordre, men også de en har vært med på å lage, og dermed skuffer en alle. Det er ikke sagt at det skal være prøyserdisiplin, men frihet under ansvar, med visse rammer.

— Lederkrisen innen ungdomsarbeidet, hva kan gjøres?

— Det er viktig i de aldersbestemte klassene fra 12-16 år at foreldrene trekkes inn i dette. Det er et veldig behov for dem, slik at det er absolutt positivt at det dannes foreldrelag. Dessuten kan dette virke som en brobygger mellom ungdom - foreldre. De kan lettere forstå hverandre, istedenfor det som pleier å skje ak-

kurat i den alderen da de mest trenger hverandre, at de fjerner seg fra hverandre. Her kan de ved aktiv innsats eventuelt i foreldrelag møte ungdommen på hjemmebane, i deres miljø. Idrettslaget har også en oppgave her. De bør vise at de setter pris på de som arbeider og takke dem. Bare en liten oppmerksomhet kan gjøre underverker, la de føle at de blir satt pris på.

— Er det nødvendig at de har utdanning, kurs i dette?

— Nei, men en kan ta et lite kurs innen klubben. For all del må en ikke bare se på hva de andre har gjort, men prøve noe nytt selv. Her er det Hundvåg I. L. det gjelder, ikke et annet lag.

— Hva med forfallet i 16-18-års alderen?

— Her mener jeg at alle bør gå inn i seg selv og spørre seg hva er det som er galt. Når det gjelder miljøet og utviklingen av dette kommer Kjell Schou Andreassen inn på det som gikk igjen som en rød tråd i alle hans svar, klubbhus. Her ligger uante muligheter, men en må drive det på en skikkelig måte, meningsfylt. På den måten kan en sveise dem enda mer sammen ved at de får et holdepunkt utenom idretten. Disse ord bør vi alle legge oss på hjertet skal vi følge med å gi et fullgodt tilbud, må vi ha et klubbhus. Et fast sted å gå, derfor bør klubbhussaken ha stor prioritet.

ØSTBØ KOLONIAL

Telefon 47 125 — 47 440

HUNDVÅG

Idrettsskader og behandling

Skader virker alltid deprimerende på en idrettsutøver, men heldigvis har intens forskning innen dette emnet bragte gode resultater. En begynner å få et bedre handlingsstiltbud som gjør at skader som for eksempel lange treningsavbrekk eller fikk en idrettsmann til å legge opp, nå kan behandles hurtig og effektivt dersom rette behandling blir gitt.

Ved akutte bløtleskader tenker vi hovedsakelig på muskelskader, så som lokal blødning, sene og leddbandskader som strekk, partiell ruptur og skade på en leddkapsel. Her spiller førstehjelp en uhyre viktig rolle. Med riktig førstehjelp reduserer en skadens omfang, og en kan i mange tilfeller korte skadetiden til det

halve eller mindre. Dette viser bare hvor viktig førstehjelp er. Dessuten er det ikke vanskelig å lære, en kan bruke det selv. Selvsagt må en søke lege eller fysioterapeut for kontroll etterpå.

Førstehjelp kan en i korthet sammenfatte i kodeordet ICE, som betyr nedkjøling. Hensikten er å fjerne karokontraksjonen i skadeområdet for på den måten å begrense blødnings omfang. Nedkjøling demper også vevreaksjonen etter skaden. Nedkjølingen skal en starte umiddelbart etter at skaden oppsto. Hjelpemidler er ispakning eller knust isinnpakket i et klede. Hvis ikke dette finnes, kan en bruke kaldt rennende vann.

Fortsatt side 12

Stavanger Aftenblad

**FØLG MED I AFTENBLADET
AFTENBLADET FØLGER MED**

Notarialbekreftet netto-opplag:
51 283 aviser daglig i 1976

Tømmer- og innredningsarbeid

Byggmestre
P. Skeie og S. Eike
Hundvåg — Telefon 47 710 - 47. 111

JOHN DAHLE

Verkst. 14.a - Tlf. (045) 33 055
Skipshandel - Fiskeriutstyr

ALLI BRØD OG KAKER

Svein Torkelsen
Bøy — Telefon 47 279

Moteriktige klær
for herrer og ungdom
JACOBSEN
i Østervåg

Rogalands Avis

FØRST MED SPORLEN

Karsten Soma

Gullsmed - Gemolog F.G.A.
Østervåg 12 - Tlf. 24 061

Bergtinn Meling

SALVAGERGT. 5 - TLF. 25 486
(Parallellgaten til Breigaten
Når du skal kjøpe TV,
radio- eller stereo-
utstyr.

GERHARD OLSEN

Alt i kjøttvarer

THS. FJERNESTAD
Støpebødd og fjernevaskandi

Verksghaten 4 — Telefon 23 093 - 25 275 — 4000 Stavanger