



Dein Sportverein für Judo mit Herz



[verein@judobregenz.at](mailto:verein@judobregenz.at)  
[www.judobregenz.at](http://www.judobregenz.at)

## Hygiene im Judo - diese Regeln ermöglichen ein verletzungsfreies und angenehmes Training:

- ✓ Vor Beginn des Trainings werden Hände und Füße gewaschen. Handtuch mit ins Training nehmen, um die Füße zu waschen!
- ✓ Matte immer nur barfuss betreten. Verlässt du die Matte (auch nur um auf die Toilette zu gehen), sind Socken oder Schuhe anzuziehen (Hausschuhe, Badeschuhe, Schlappen, Slippers oder Zoris).
- ✓ Finger- und Fußnägel sind kurz geschnitten, damit man den Trainingspartner nicht verletzt.
- ✓ Wunden müssen geschützt bzw. abgedeckt werden, so dass sie weder das Judogi noch den Trainingspartner beschmutzen.
- ✓ lange Haare zusammenbinden, damit man sich nicht die Haare reisst bzw. überall am Judogi greifen kann.
- ✓ Schmuck (Uhren, Ohr-, Fingerring, Piercing, Arm-, Fuss und Halsketten/-bänder etc.) muss vor dem Training entfernt oder mit Tape bzw. Pflaster gesichert werden.
- ✓ Judogi ist stets sauber und ohne Mängel. Judogi ist keine Strassenbekleidung und soll nur im Dojo getragen werden. Also, Judogi in der Umkleide anziehen und nicht schon Zuhause.
- ✓ Aus Sicherheitsgründen ist zudem das Kaugummikauen auf der Matte untersagt.