Hygiene im Judo und Ju-Jitsu

- Vor Beginn des Trainings wasche ich mir Hände und Füsse.
- Du darfst die Matte nur barfuss betreten.
- Verlässt du die Matte (auch nur um auf die Toilette zu gehen), sind Socken oder Schuhe anzuziehen (Empfehlung Hausschuhe oder Zoris).
- Dein Judo / Ju-Jitsu Gi soll sauber und ohne Mängel sein.
- Deine Nägel Finger- sowie Fussnägel sind kurz geschnitten, damit man den Trainingspartner nicht verletzt.
- Wunden müssen geschützt werden, so dass sie weder den Judo / Ju-Jitsu Anzug noch den Trainingskammeraden beschmutzen.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden, damit man überall am Judo / Ju-Jitsu Gi greifen kann.
- Schmuck muss vor dem Training entfernt werden, damit ich im niemanden verletze.