

MUISTILISTA ALUELEIRILLE

1. Judogi (jos pitkä leiri mielellään kaksi)
 - puku ja vyö
 - alusvaatteet judogin alle
 - zorit ja jalkojen pesua varten pyyhe
2. Välipalat
 - juomapullo
 - **omat eväät: leipää, mehua, hedelmiä yms.**
 - **ei karkkia, sipsejä, limpparia)**
3. Tarvittavat paperit
 - Judopassi
 - Judo Free Card
 - kuitti leirimaksusta, yöpymisestä ja ruokailusta
 - hiukan rahaa omia välipaloja varten, maksimissaan 10 ”/leiri
4. Yöpymisvälineet
 - makuupussi ja . alusta tatamimajoitukseen
 - esim. E.A.R. . korvatulpat tmv., jotta voi nukkua rauhallisesti
5. Henkilökohtainen ensiapu pieniä kolhuja ja hieroutumia varten
 - urheiluteippiä (Leukotape on par as) laastaria
 - Kompressio.
6. Ulkoiluvaatteet oheisohjelmaa varten
 - verryttely- tai tuulipuku
 - lenkkarit
 - talvella lämpimät pipo ja hanskat
7. Rentoutumiseen harjoitusten välillä
 - esimerkiksi kirja, lehti, positiivisia ajatuksia, musiikkisoitin, yms
 - **läksykirjat, leirillä on hyvin aikaa tehdä läksyt pois**



MUISTILISTA KILPAILUIHIN

1. Judogi
HUOM! SM-kilpailuissa ja A-nuorten Samurai Cupissa tulee olla sekä valkoinen, että sininen judogi+
 - puku ja vyö, huomioithan että puku on kilpailumääräysten mukainen
 - alusvaatteet judogin alle
 - zorit ja jalkojen pesua varten pyyhe
2. Välipalat
 - juomapullo
 - **hyvin sulavia välipalojen (ruisleipää, banaania, mehua, vettä)**
 - **ei karkkia, sipsejä ja limpparia**
 - Jos kyseessä on pitkät kilpailut, niin tämä on tärkeä asia . **muista tankata!**
3. Tarvittavat paperit
 - Judopassi
 - Judo Free Card
 - kuitti kilpailumaksusta
 - hiukan rahaa omia välipaloja varten
5. Henkilökohtainen ensiapu pieniä kolhuja ja hieroutumia varten
 - urheiluteippiä (Leukotape on par as) laastaria
6. Lämpimät vaatteet puvun alle/päälle jotta pysyt lämpimänä ennen otteluita ja otteluiden välissä
 - verryttely- tai tuulipuku
 - villasukat, Reino-tossut tms
 - pipo
7. Rentoutumiseen väliaikoina
 - esimerkiksi kirja, lehti, positiivisia ajatuksia, musiikkisoitin, yms