

Judokan Hygieniaohjeet

Kotona ennen harjoitukseen lähtöä:

- Tarkasta, että judogisi (judopuku) on ehjä ja puhdas.
- Tarkasta, että zorit (sandaalit) ovat puhtaat.
- Tarkasta, että kyntesi ovat lyhyet.
- Käy alapesulla.
- Pese hampaat.
- Peitä avohaavat laastarilla ja urheiluteipillä.
- Jätä korut kotiin.

Ennen tatamille tuloa:

- Pese ja kuivaa jalkasi.
- Laita zorit jalkaasi, jätä ne tatamin reunalle.
- Ota kaikki korut pois.



Verenvuoto harjoituksissa:

- Ilmoita harjoituksen vetäjälle.
- Puhdista haava desinfiointiaineella.
- Sido haava laastarilla ja urheiluteipillä.
- Puhdista veri tatamista



Harjoituksen jälkeen:

- Peseydy
- Ripusta judogi kuivumaan, pese tarvittaessa ennen seuraavia harjoituksia.