



# Protocol Hygiëne in de dojo

## Judovereniging Kodokan Sint Anthonis

### Samen zorgen we voor een schone en veilige judo les

Judo is een intensieve sport met veel lichamelijk contact. Daarom vinden we het bij Judovereniging Kodokan belangrijk dat we allemaal bijdragen aan een goede hygiëne en veiligheid op de mat. Dat is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de club, de trainers, de ouders én de judoka's zelf.

### Waar jij als ouder of judoka op moet letten:

- Kom altijd fris op de mat, met schone handen en voeten
- Geen schmink of uitwasbare haarverf (dit vlekt op judopakken)
- Korte nagels (handen en voeten) lange nagels zijn niet toegestaan.
- Draag geen sieraden (oorbellen, kettingen, piercings etc.)  
-Net geprikte oorknopjes mogen, alleen als deze worden afgeplakt.
- Geen petjes, hoofddoeken of losse kledingstukken kunnen blijven haken
- Lang haar in een staart of vlecht (geen metalen haarspelden/elastiekjes/kralen)
- Judopak alleen in kleedkamer aantrekken
- Draag altijd slippers of sokken van en naar de mat
- Tijdens de training wordt er niet gedronken en vooraf naar toilet
- Open wondjes altijd goed afplakken
- Meisjes dragen wit t-shirt/hemd zonder opdruk onder het pak
- Judopakken zijn bij voorkeur wit (blauw mag ook), goed passend, schoon, en zonder scheuren
- De band moet netjes gestrikt zijn en de slippers goed vastgenaaid.

Met elkaar zorgen we zo voor een prettige, hygiënische en veilige omgeving waarin iedereen met plezier kan judoën.