



Ordningsregler Nacka Judoklubb

- Under träning är man tyst och lyssnar på Tränaren.
- På mattan är man barfota med rena fötter.
- Var mjuk i kroppen gör inte motstånd när din träningspartner ska öva in teknikerna. Hjälp din partner att lära sig tekniken så bra som möjligt.
- Alla naglar skall vara rena och kortklippta för att vi inte ska riva varandra och för att minska infektionsrisken vid eventuella sår.
- Inga smycken på mattan. Av med halsband, ringar och armband (även de av tyg eller läder). Örhängen kan tejpas i nödfall. Detta för att inte skada sig själv eller andra genom att rivas eller fastna.
- Vid hälsning inför och efter träningen sitter alla tysta och koncentrerade. För att visa respekt för judon och samla tankarna.
- Buga för din träningspartner innan och efter en övning. Detta för att markera att nu tränar du och jag och då är vi uppmärksamma på varandra.
- Inga svordomar på mattan, det finns ingen anledning att svära under en träning.
- Inga sparkar eller slag mot varandra, det hör inte hemma inom judon och ökar risken för skador.
- Ingen lämnar mattan utan tränarens tillåtelse. Tränaren vill veta var alla är och inte börja leta efter kanske skadade judokas som plötsligt är borta.
- Under träning byter man partner ofta så att man får chans att träna med alla.
- Mobbning och trakasserier får inte förekomma i dojo eller på andra ställen som t.ex. skolan.
- Judo utövar vi på mattan (dojo) och INTE på skolgården eller andra platser.