



## OHJEITA JUDOHARRASTUSTAAN ALOITTAVILLE

[www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)

Judo on kamppailulaji, jossa ollaan jatkuvasti kontaktissa toisen *judokan* kanssa. Siksi on tärkeää huolehtia omasta hygieniasta.

Tässä perusohjeita, jotka koskevat kaikkia judokoja.

### KOTONA, ENNEN JUDOSALILLE LÄHTÖÄ:

- muista juoda vettä päivällä, sillä veden imeytyminen elimistön käyttöön kestää kauan – harjoituksissa voi hörpätä hieman vettä, kun ohjaaja/valmentaja antaa luvan
- käy wc:ssä, jotta harjoitusten aikana ei enää tule tarvetta
- huolehdi, että judopuku (tai muu joustava harjoitteluasu) on puhdas ja ehjä
- tytöt pitävät judotakin alla T-paitaa, pojat eivät, ellei ole erityistarvetta (esim. ihottumaa) ja silloin asiasta sovitaan ohjaajan/valmentajan kanssa
- huolehdi omasta puhtaudestasi, niin pareillasi on mukava harjoitella kanssasi
- tarkista, että kynnet ovat lyhyet, pitkät kynnet saattavat vahingoittaa toista
- pitkät hiukset letitetään ja laitetaan pelkällä kuminauhalla kiinni, kaikenlaiset hiuspompulat, pinnit ja pannat ovat kiellettyjä, sillä ne voivat vahingoittaa sinua tai pariasi ("ranskalainen letti" kestää hyvin)
- tatamilla ei käytetä meikkejä eikä koruja!

### OTA AINA HARJOITUKSIIN MUKAAN:

- puhdas ja ehjä harjoitteluasu, aluksi vaikka college/verkkari
- pyyhe, jolla voit kuivata jalat (ne pestään aina ennen matolle menoa)
- puhtaat helposti puettavat sukat (esimerkiksi villasukat) tai zorit eli sandaalit, sillä tatamin (judomaton) ulkopuolella ei koskaan kuljeta paljain jaloin
- iloinen ja innostunut mieli ;-).

### ENNEN TATAMILLE MENOA:

- harjoitusasu vaihdetaan PUKUHUONEESSA, EI KOTONA (näin ulkoa ei kulkeudu likaa ja lokaa matolle)
- pese jalat huolellisesti, pelkkä kastelu ei riitä.

Jos sinulla tai huoltajillasi on kysyttävää, ottakaa reippaasti yhteyttä ryhmän vetäjiin, he vastaavat mielellään.

Shirokawan ryhmien vastaavien vetäjien yhteystiedot:

Muksujudo	Sebastian Bojers	040 508 0514
Mini-Samurai	Sebastian Bojers	040 508 0514
Tuki-judo	Anu Stör	040 546 0269
Lasten peruskurssi	Jarno Muona	040 940 2840
Lasten jatkokurssi	Petri Raitaluoma	050 374 6691
Nuoret	Matti Lattu	040 762 5525
Aikuiset	Timo Lepistö	0400 821 815
Naiset ja tytöt	Ritva Heikkilä	044 352 6676

*Tervetuloa mukaan judoamaan!*