



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 jalkojen kuivaamiseen (jalat 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.

Ryhmien vastaavien vetäjien yhteystiedot 2022-2023:

|                                    |                  |               |
|------------------------------------|------------------|---------------|
| <a href="#">Muksujudo</a>          | Sebastian Bojers | 040 508 0514  |
| <a href="#">Tuki-judo</a>          | Anu Stör         | 040 546 0269  |
| <a href="#">Lasten peruskurssi</a> | Salma Yousef     | 044 578 9811  |
| <a href="#">Lasten jatkokurssi</a> | Petri Raitaluoma | 050 374 6691  |
| <a href="#">Nuoret</a>             | Matti Lattu      | 040 762 5525  |
| <a href="#">Aikuiset</a>           | Yrjö Villanen    | 040 578 4463  |
| <a href="#">FitJudo</a>            | Jarno Muona      | 045 7873 2942 |

*Tervetuloa mukaan judoamaan!*