



INSTRUKTIONER FÖR DEM SOM BÖRJAR SIN JUDOHOBBY

www.shirokawa.com

Judo är en kampsport där du ständigt är i kontakt med en annan judoka. Därför är det viktigt att sköta sin egen hygien.

Här är några grundläggande instruktioner som gäller alla judokas.

HEMMA, INNAN DU GÅR PÅ JUDO GYMET (DOJO):

- kom ihåg att dricka vatten under dagen, eftersom det tar lång tid för vatten att absorberas av kroppen – under träning kan du dricka lite vatten när coachen ger tillstånd
- gå på toaletten så att du inte längre behöver det under övningarna
- se till att judodräkten är ren och intakt
- flickor bär en t-shirt under judojackan, pojkar inte, såvida det inte finns ett särskilt behov (t.ex. eksem) och sedan avtalas ärendet med coachen
- ta hand om din egen renlighet
- kontrollera att dina naglar är korta, långa naglar kan skada en annan
- långt hår är flätat och säkrat endast med ett gummiband, alla typer av hårpumpar, stift och pannband är förbjudna, eftersom de kan skada dig eller din partner
- smink, smycken och parfymer (starka deodoranter eller parfymer och rakvatten) används inte på tatami!

DELTA ALLTID I ÖVNINGAR:

- rena och oskadade träningskläder, till exempel sweatshirts till en början
- en handduk för att torka fötterna, fötterna tvättas alltid innan det går till mattan (tatami)
- rena, lätta att bära strumpor, zori eller sandaler, eftersom du aldrig går barfota utanför tatami
- glad och upprymd sinne ;-).

INNAN DU GÅR TILL TATAMI:

- träningskläderna byts I OMKLÄDNINGSRUMMET, INTE HEMMA (på så sätt kommer inte smuts och lera från utsidan på mattan)
- tvätta fötterna noggrant, bara vattning räcker inte.

Har du eller dina vårdnadshavare några frågor, vänligen kontakta gruppledarna så snart som möjligt, de svarar gärna.

Gruppledarna 2025-2026:

Barnjudo	Mikko Kärnä	050 571 8265
Speciell judo	Anu Stör	040 546 0269
Junior grundkurs	Petri Raitaluoma	050 374 6691
Fortsättningar jr	Ari Laakso	040 766 2213
Ungdom	Matti Lattu	040 762 5525
Vuxna	Unto Kariniemi	050 329 7005
Kursen för vuxna	Jarno Muona	045 7873 2942

Välkommen att vara med på judo!