

## **Sportordnung des Jülicher Judoclub e.V.**

### **I. Sportkleidung und Hygiene**

Bedingt durch die körpernahe Ausführung unserer Sportart sind folgende Dinge unerlässlich:

1. Gründliche Körperpflege. Gegebenenfalls Reinigung vor dem Training (Füße waschen o. ä).
2. Saubere Sportkleidung. Eltern achten bitte auf ihre Kinder.
3. Uhren, Ringe, Ketten, Klammern usw. sind vor dem Training abzulegen. Piercing abkleben.
4. Kurz geschnittene, saubere Finger- und Fußnägel. (Verletzungsgefahr, Einreißen)
5. Haarlänge beachten. Lange Haare müssen während des Trainings mit einem Gummiband (ohne Metall!) zusammengebunden werden.
6. Hautkrankheiten wie z.B. Warzen oder offene Wunden sind abzukleben.
7. Auf einen frischen und angenehmen Atem achten. Ggf. vor dem Training die Zähne putzen.
8. Kurz vor dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
9. Kaugummi ist während des Trainings strengstens untersagt (Erstickungsgefahr!).
10. Essen und Trinken auf der Matte sind nicht gestattet.
11. Toilettenbesuch vor dem Training.
12. Aus hygienischen Gründen darf der Weg zwischen Umkleide und Sporthalle nur mit Schlappen oder Socken begangen werden („Straßendreck“ im Umkleidebereich). Entsprechendes gilt für Toilettenbesuche während des Trainings.
13. Die Hallenordnung untersagt das Betreten der Sportflächen mit Straßenschuhen.
14. Bitte keine Glasflaschen mitbringen (Bruchgefahr, dadurch Verletzungsrisiko)

### **II. Verhalten während des Trainings**

1. Pünktliches Erscheinen. Mattenauf- und Abbau sind Bestandteil jeder Übungseinheit. Schonung der teuren Matten durch behutsames Auf- und Abbauen (kein Rollen über die Ecken).
2. Ruhe und Aufmerksamkeit fördern das Training.
3. Den Anordnungen der Trainer ist Folge zu leisten.
4. Verlassen der Matte nur mit deren Genehmigung.
5. Das Training beginnt und endet mit dem An- und Abgrüßen mit dem Gruß „Zarei“.
6. Respektiere deinen Partner.

Missachtung dieser Regeln und Selbstverständlichkeiten kann zu sofortigem Mattenverbot führen. Bei groben und wiederholten Verstößen kann ein zeitlich begrenztes Mattenverbot oder u. U. ein Vereinsausschluss ausgesprochen werden (siehe Satzung des JJC).

### **III. Verhalten außerhalb der Sporthalle**

Jeder Judoka soll seinen Sport in der Öffentlichkeit würdig vertreten und sein Ansehen fördern. Dazu gehört im Besonderen:

1. Lasse dich nicht provozieren und provoziere keine anderen. Judo ist ein Vereinssport.
2. Judo nur im Notfall zur Selbstverteidigung gebrauchen.

### **Hinweis für die Eltern:**

Die Aufsichtspflicht für Kinder und Jugendliche beginnt und endet kurz vor und nach den angegebenen Trainingszeiten an der Sporthalle.