

**I. Sportkleidung und Hygiene**

Bedingt durch die körpernahe Ausführung unserer Sportart bitte unbedingt auf folgende Dinge achten.

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 ist abzukleben.
4. Kurz geschnittene, saubere Finger- und Fußnägel. (Verletzungsgefahr für sich und andere: Einreißen, Schnittwunden)
5. Haarlänge beachten. Lange Haare müssen während des Trainings mit einem Gummi (ohne Metall!) zusammengebunden werden. Es kann auch ein elastisches Stirnband verwendet werden, aber keine starren Haarbänder oder Kopftücher (Verletzungsgefahr).
6. Hautkrankheiten wie z.B. Warzen oder offene Wunden abkleben.
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 (Erstickengefahr!).
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“ auf der Matten). Entsprechendes gilt für Toilettenbesuche während des Trainings.
13. Die Hallenordnung untersagt das Betreten der Sportflächen mit Straßenschuhen.

**II. Verhalten auf der Matte**

1. Pünktliches Erscheinen. Mattenauf- und -abbau sind Bestandteil der Übungseinheit. Schonung der teuren Matten durch behutsames Auf- und Abbauen (kein Rollen über die Ecken). Auch andere Sportgeräte (Bälle etc.) sind ausschließlich sachgerecht zu nutzen.
2. Ruhe und Aufmerksamkeit fördern das Training.
3. Den Anordnungen der Trainer ist Folge zu leisten.
4. Verlassen der Matte bzw. der Halle nur mit deren Genehmigung.
5. Der leitende Trainer übt das Hausrecht aus.
6. Das Training beginnt und endet mit dem An- und Abgrüßen mit dem Gruß „Zarei“.
7. Die Aufsichtspflicht der Übungsleiter erstreckt sich nur auf die Turnhalle und auf die angegebenen Trainingszeiten.
8. Es gelten die Judowerte.

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 des Vereins**

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 ist nur im Notfall zur Selbstverteidigung zu gebrauchen.