



Dojoregler

I dojon

- Vi kommer i god tid till träningen
- Vi använder inga skor innanför dörrmattan vid entrén, skorna ställer vi upp i skohyllan
- Förtäring av mat och dryck, etc sker endast i köket eller i konferensrummet
- Givetvis följer vi Judons kodord både i dojon och utanför

I omklädningsrummet

- Klubben ansvarar inte för värdesaker!
- Kolla så att du inte glömmer något efter passet
- Väskor kan förvaras på hyllorna vid mattan

Hygien

- Vi byter om på klubben och duschar efter träningspassen eller använder överdragskläder till och från träningen
- Vi har alltid rena judokläder på oss
- Finger- och tånaglar är kortklippta så att vi inte gör varandra illa
- Vi tränar med rentvättade fötter
- Långt hår ska vara ordentligt uppsatt, gäller både pojkar och flickor

På mattan

- Armband, ringar, halsband, klockor och övriga smycken tas av under träningen
- På judomattan är vi barfota när vi tränar
- Vi följer tränarens instruktioner
- Vi säger till tränaren innan vi lämnar mattan
- Vi dricker vatten ur vattenflaskor under träningen, när de inte används står de på flaskhyllan

I köket

- Använd gärna köket och porslinet i skåpet. Diska upp eller ställ i diskmaskinen
- Den som använder köket ställer i ordning så som man själv önskar finna det
- Alla sopor källsorteras i respektive behållare i sopskåpet

I konferensrummet

- Stäng dörren till konferensrummet när syskonen leker i Barnhörnan
- Var och en ställer tillbaka och plockar undan leksaker, pyssel, papper, kriter, mm

Bilparkering

- Alla parkeringsplatser i området är avgiftsbelagda
- Klubbens medlemmar parkerar dock gratis i 3 timmar med Klubbens P-skiva med giltig etikett, finns att köpa på klubben