

柔道 SPIF:s hygienregler



- Träningskläder ska tvättas mellan varje pass.
- Håll naglar kortklippta.
- Se till att händer och fötter är rena innan träning.
- Borsta av fötterna innan du går upp på mattan (tatamin).
- Träna inte med öppna sår.
- Täck småsår med tejp eller plåster.
- Fråga din tränare om du är tveksam över något sår eller märke på kroppen du inte känner igen.