



Ordningsregler i dojon

- Din judogi ska vara ren.
- Du ska vara ren, tvätta händer och fötter före ett träningspass.
- Du ska ha välklippta naglar.
- Ta av dig ringar, halsband, örhängen piercing och liknande. Alternativt tejpa över.
- Du ska buga när du går in eller ut ur dojon, före och efter ett pass samt före och efter träningen.
- Visa hänsyn mot dina träningskamrater. Alla ska kunna träna tillsammans oavsett grad eller storlek så anpassa din judo efter den du tränar med.
- Lyssna på din tränare, i dojon är det han/hon som bestämmer
- Säg till din tränare om du lämnar mattan.
- Ta inte med dig din vattenflaska in i dojon.