



Hej kära judovänner!

Torsdag den 18 februari 2016, har vi öppet hus på Sakura mellan 18:15 och 19:30. Det innebär att alla är välkomna. Ta med Er alla vänner, bekanta och alla som ni vet vill testa judo. Det är kostnadsfritt. Vi ska leka, träna lite judo övningar och Ni ska visa upp det Ni kan. Vid frågor ring gärna till Michail Timtjenko (0704500625).

Den som tar med sig vänner är ansvarig för dem under besöket. Därför är det viktigt att Ni pratar med Era vänner om nedanstående regler.

### ***Regler för besökare***

Hygien

- Naglarna skall vara klippta, på händer och fötter
- Rena träningskläder, samt inga dragkedjor
- Utanför träningsmattan, använd sockra eller tofflor
- Inga huvudbonader som t.ex, keps, mössa med mera (Detta pga. av skaderisk)
- Under träning är det EJ tillåtet med någon typ av smycke
- Om man har sår på fötter eller händer skall man sätta över coachtejp
- Duscha gärna i våra duschanläggningar efter träning

Regler under träning:

- Att vara ombyt och klar den tid som träningen skall starta.
- I lokalen är det judotränaren som är ansvarig för barnen. Om någon av barnen vill gå av mattan ex. gå på toaletten, skall barnet ta kontakt med judotränaren i första hand.