



# Verhaltensregeln für Judokas des Judo Club Bad Zurzach

- Bitte erscheine **pünktlich zum Training**, jedoch nicht unnötig früh, damit noch laufende Trainings nicht gestört werden.
- Wenn möglich **keine Wertgegenstände** mit ins Training nehmen. Wer trotzdem Wertgegenstände bei sich hat kann sie im **Dojo deponieren**. Keinesfalls in der Garderobe lassen. **Wir übernehmen keine Haftung für verlorene oder entwendete Sachen.**
- **Halsketten, Ohrringe, Fingerringe und andere Metallgegenstände** sind vor dem Training **abzulegen**, damit Unfälle vermieden werden
- Judogis sind keine Strassenkleider, daher das **Judogi erst in der Garderobe** von der Turnhalle anziehen.
- Vor dem Training hat jeder die **Füsse zu waschen**, auch jene nochmals, die es gerade Zuhause gemacht haben. Von der Dusche bis ins Dojo trägt man Sandalen oder Zoggeli.
- Die Matten betritt man nur **barfuss**.
- In den Trainingsräumen verhalte man sich **ruhig**. Laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.
- In den Räumlichkeiten des Judoclubs darf **nicht geraucht** oder **Kaugummi** gekaut werden. Ebenso sind keine Haustiere ins Trainingslokal zu bringen.
- **Essen** ist während des Trainings **verboten**. Es ist ratsam ca. 1 – 2 Std. vor dem Training etwas zu essen. Im Dojo darf **nur Wasser** getrunken werden
- **Reinlichkeit ist eine Zier! Sauberkeit des Körpers** und **Sauberkeit des Judokleides** wird verlangt. Nach 1 bis 3 maligen Tragen (je nach Schwitzen) des Judogis sollte es gewaschen werden (Kochwäsche).
- Muss jemand während des Trainings das **Dojo verlassen**, so meldet er dies dem Trainingsleiter.
- Beim Verlassen der Matte ziehe man wieder die Sandalen oder Zoggeli an.

## Allgemeines

- Sich gegen Unfall zu versichern ist Sache des einzelnen Teilnehmers.
- Wir übernehmen keine Haftung für verlorene oder entwendete Sachen.

**Judo Club Bad Zurzach  
der Vorstand**