



## Hygiène au judo et dans le dojo

Le judo est un sport qui implique un contact permanent du corps avec le tatami. Aussi nous vous recommandons de suivre les conseils afin d'assurer l'hygiène et la sécurité à tous les pratiquants.

- Le judo se pratique avec un judogi (kimono) propre et pieds nus. Le judoka doit être torse nu sous la veste, les filles doivent porter un tee-shirt (blanc pour toute compétition). une paire de chaussons ou de tongs est obligatoire.
- Les blessures plantaires (verrues, ongles....) doivent être protégées. Les ongles des mains et pieds coupés pour éviter les blessures.
- Les cheveux longs doivent être tenus avec des attaches non rigides sans aucune partie métallique (élastiques, chouchou) aucun voiles sur la tête.
- Les bijoux (bague, boucle d'oreilles.....) sont interdits sur le tatamis. il est strictement interdit de manger dans le dojo.
- Il est conseillé d'utiliser un protège dents notamment pour les porteurs d'appareils d'orthodontie afin d'éviter les blessures buccales.
- Une bouteille d'eau (gourde mini bouteille) est indispensable. il sera strictement interdit de quitter le dojo pour aller boire.
- Toute décalcomanie sur le corps est interdite, avant chaque cours les mains et pied doivent être propres.
- les élèves veillent, avant d'entrer dans les locaux, à s'être douchés, cheveux lavés, ongles coupés et porter un judogi propre. Ils arrivent masqués et ne retirent leur masque qu'en montant sur le tapis en le glissant dans leurs affaires personnelles. Ils déposent leurs sacs dans un endroit prévu à cet effet proche du tapis. Il contient une gourde individuelle, un gel hydro-alcoolique, des mouchoirs et un sachet pour le masque.



➤ Merci de votre compréhension