



Huisregels Gen-Do-Ju

1. Judoka's behoren **altijd** met schone voeten de mat te betreden.
2. De nagels van handen en voeten horen **altijd** kort en schoon te zijn.
3. Judoka's met wratten, dienen deze **vóór** de judoles thuis te voorzien van pleister(s) en/of sporttape. Wratten zijn zeer besmettelijk, bescherm ze zodat je vriend of vriendin niet besmet raakt!
4. Meisjes mogen **geen** haarclips dragen. Je kunt je tegenstander en de mat hiermee beschadigen.
5. Judoka's met oorbellen behoren deze uit te doen of af te plakken.
6. Judoka's met lang haar dienen dit in een staart te dragen (elastiek).
7. Het verlaten van de mat tijdens de lessen altijd in overleg met de trainer.
8. Bij het verlaten van de mat, altijd iets om de voeten doen (sokken of slippers).
9. Jongens horen geen T-shirt te dragen onder hun judopak.
10. Meisjes horen **wel** een T-shirt te dragen, maar deze behoort wit te zijn.
11. Judoka's met een witte band behoren te trainen met een dunne band i.v.m. het losgaan van de dikke band.
12. Tijdens de training hoort het stil te zijn op de tribune.
13. Je behoort altijd iedereen met respect te behandelen.
14. Zelfdiscipline is heel belangrijk op en naast de mat.
15. Het is de regel dat een ieder in de laatste groep mee helpt de matten op te ruimen

Dit moet wel netjes gebeuren, de matten zijn een zeer kostbaar bezit en niet snel te vervangen. Ga er dus netjes mee om