

HYGIENIA JA TURVALLISUUS.

Judo on kontaktilaji, jossa ollaan kiinteästi kosketuksissa vastustajaan ja usein myös judomattoon - tatamiin. Tämän vuoksi jokaisen judokan on noudatettava riittävää puhtautta.

Jalat on pestävä ja kuivattava ennen harjoituksia. Aivan käytännön vuoksi pitää harjoitukseen tulla ajoissa, että ehtii rauhassa, ilman suurta tungosta, hoitaa jalat.

Judoki on pestävä riittävän usein. Rikkinäisellä judokilla ei saa turvallisuussyistä harjoitella.

Usean päivän mittaisilla leireillä on hyvä olla kaksi judokia.

Kuljettaessa pukuhuoneesta tatamille on käytettävä erityisesti sisäkäyttöön tarkoitettuja jalkineita. Avonaiset varvaskengät - zorit, ovat käytännöllisimmät. Tatamille ei saa koskaan mennä kengät jalassa.

Oman ja vastustajan turvallisuuden vuoksi korut, kellot, yms. ihon ulkopuolella olevat esineet on otettava pois.

Sormissa ja varpaissa lyhyet kynnet, ettei niillä vahingoiteta vastustajaa. Pitkät kynnet ovat myös alttiita lohkeilemaan.

Pitkät hiukset on sidottava pehmeällä nauhalla tai hiuslenkillä siten, että ne eivät aiheuta vaaraa itselle tai vastustajalle.

Jos harjoituksissa ihoon tulee hiertymiä tai naarmuja, on ne desinfioitava heti harjoituksen jälkeen.

Flunssaisena tai kuumeisena ei pidä harjoitella oman terveyden takia. Flunssa tarttuu jo lähellä olosta saati kosketuksesta, joten älä tartuta sitä toisiin.