



HUISREGELS

Discipline, respect en hygiëne zijn bij judo heel erg belangrijk. EBI-Sports hanteert een aantal strikte regels waar iedere judoka zich aan moet houden.

- **Houdt je Nagels kort.** Controleer je handen en je voeten op korte nagels en voorkom verwondingen aan jezelf en je judovriend(in).
- **Heb je lang haar?** Zorg dat een ander er geen last van heeft tijdens het judoën. Bij wedstrijden is een vlecht of staart verplicht. Ook speltjes en houten voorwerpen in het haar zijn niet toegestaan.
- **Geén sieraden** Zorg dat je tijdens het judoën geen oorbellen of piercings in hebt. Horloges, armbanden, touwtjes, kettingen en ringen moeten altijd af tijdens de judoles of met wedstrijden, dit voorkomt verwondingen.
- **Kleding in orde.** De eerste paar lessen kun je bij ons een judopak lenen, daarna zorg je voor een eigen judopak. De judokleding bestaat uit een jas met het EBI-Sports logo, broek en een band. Deze kun je bestellen bij de trainer of zelf regelen en zijn meestal op voorraad op de club.
- **Schoon.** Kom niet de zaal in met vieze voeten of handen. Desnoods was je ze eerst nog even in de douche ruimte bij de kleedkamer voordat je de zaal in komt. Zorg ook voor een schoon pak.
- **Omkleden.** Omkleden doe je in de kleedkamer. Je normale kleding kun je in je sporttas stoppen en mag eventueel mee de sportzaal in. Bij het verlaten van de training laat je de kleedkamer weer netjes achter.
- **Slippers/blote voeten.** Op de mat lopen de judoka's op blote voeten. Buiten de zaal is het verplicht om op eigen slippers/sokken te lopen i.v.m. de hygiëne. Dit is de beste bescherming tegen besmetting voor jezelf en andere judoka's.
- **Schoenen uit.** Geén schoenen in de zaal, dit telt ook voor de ouders.

Vragen?

frank@ebisports.nl of via **T. 06 - 51 80 73 61**