

HAJIME

BALD GEHT'S WIEDER RICHTIG LOS!

SEID JUDO – BLEIBT JUDO!

Informationen für Eltern und Kinder

Hygieneregeln leichtgemacht!

1. Bei Krankheit zuhause bleiben

Bist du krank? Dann bleibe daheim.
Wenn du krank bist, darfst du nicht trainieren.



2. Sauberer Judo-Anzug

Dein Judo-Anzug soll immer frisch gewaschen sein.



3. Umziehen und Duschen zu Hause

Bitte kommt schon fertig umgezogen in das Judo Training



4. Hände gut waschen

Wasche deine Hände immer wieder 20 bis 30 Sekunden mit fließendem Wasser.
Trockne deine Hände mit einem sauberen Tuch ab.
Wenn du nicht Händewaschen kannst, nimm ein Desinfektionsmittel.

5. Möglichst wenig Körperkontakt

Mach beim Begrüßen und Verabschieden nur eine Verbeugung.
Wenn es Körperkontakt gibt, achte immer auf die anderen Menschen



6. Tatami-Regeln

Du darfst nur barfuß auf die Matte.
Du musst Schuhe oder Socken vor der Matte ausziehen.
Wenn du die Matte verlässt, musst du Schuhe oder Socken wieder anziehen.



7. Richtig husten und niesen

Halte beim Husten oder Niesen Abstand zu anderen Menschen.
Drehe dich weg oder verlasse die Matte.

