



Hygienregler

- Vi har alltid på oss tofflor mellan entrén, omklädningsrum och dojo.
- Vi har aldrig på oss skor i träningslokalen eller på mattan.
- Vi beträder aldrig mattan med vanliga kläder.
- Vi tvättar alltid händerna och fötterna före träningen.
- Vi har alltid nytvättade och rena träningskläder.
- Vi torkar direkt bort blod från mattan om blodvite uppstår.
- Vi hjälps alltid åt att städa mattan efter varje träning.
- Vi äter aldrig mat eller liknande i dojon.
- Vi tränar aldrig när vi är sjuka, har infekterade sår eller liknande problem.

