

柔術

HOBRO JIU-JITSU
& JUDO KLUB

柔道

29/10 2008

Ordens- og sikkerhedsbestemmelser under træning

1. Elever skal være omklædt og klar til træning til træningsstart. Kommer en elev for sent, afventer eleven tilladelse fra træneren til at deltage i træningen.
2. Ønsker en elev at forlade træningen før tid, meddeles dette til træneren.
3. Smykker, ure og lignende skal fjernes inden træningsstart. Hvis de ikke kan fjernes skal de dækkes til.
4. Finger- og tånegle skal være korte og rene.
5. Langt hår skal sættes op (fx hestehale) så det ikke er til gene under træning.
6. Træningstøj med lynlåse, knapper spænder mv. bør undgås.
7. Elever skal være velsorineret og træningstøjet skal være rent.