

Algemene Judoregels

1. Iedereen heeft respect voor elkaar. Judoka's gedragen zich niet alleen op de judomat hiernaar, maar ook daarbuiten. Dit betekent niet alleen aardig zijn voor elkaar, maar ook accepteren dat iedereen anders is, in uiterlijk, in gedrag en in achtergrond.
2. Van de leerlingen wordt verwacht dat zij tijdens de les geconcentreerd zijn. Dit zowel uit respect voor de trainer, als om blessures en ongelukken te voorkomen. Tijdens de uitleg in de les mag de leerling op knieën of -na overleg- op de billen (kleermakerszit) gaan zitten of (stil) blijven staan. Op de buik/rug liggen of op de ellebogen hangen mag bij voorbaat niet.
3. De judoka's vallen tijdens het lesuur onder de verantwoordelijkheid van de trainer. Ouders laten het beschermen van het eigen kind, het corrigeren van fouten tijdens het trainen/oefenen, maar ook het vermanen bij het doen van iets dat niet mag over aan de trainer. In geen geval mogen de ouders de tatami (judomat) betreden.
4. Spreek de trainer na de les of voor de volgende les aan of maak een afspraak, als er zaken gebeuren waar u het niet mee eens bent. Doe dit nooit tijdens de les, dit verstoort niet alleen de les, maar is ook niet altijd leuk voor het kind zelf. Naast de trainer kunnen ook bestuursleden aangesproken worden.
5. Veiligheid en hygiëne zijn een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de vereniging, de trainer, de ouders en de judoka's zelf. Voor de volgende punten zijn de judoka's (en hun ouders) zelf verantwoordelijk:
 - Altijd met schone handen en voeten op de mat komen. Natuurlijk is deze regel van toepassing op het hele lichaam, maar handen en voeten zijn wel het belangrijkste.
 - Schmink en uitwasbare haarverf zijn niet toegestaan. Dit geeft af op judopakken.
 - Zorg ervoor dat je fris ruikt.
 - Zorg voor kort geknipte nagels. Lange nagels zijn niet toegestaan.
 - Alle sieraden (zoals horloge, ketting, ringen, oorbellen en piercings) moeten af, ook oorknoppen waarvoor net gaatjes zijn geprikt, in geval van het laatste mag met pleisters afgeplakt worden.
 - Geen hoofddoeken, petjes of andere lichaamsbedekkingen waarachter men kan blijven haken.
 - Geen kralen in het haar of metalen of andere harde haarspelden. Indien je lang haar hebt, zorg dan dat je haar met een haarband of in een staart/vlecht vastgezet wordt. Gebruik hiervoor alleen materiaal zonder metalen stripjes of ander hard spul.
 - Draag altijd een schoon pak zonder scheuren.
 - Trek het judopak pas aan in de kleedkamer. Dit ivm de kans op vervuiling van het judopak buiten de judozaal.
 - Altijd slippers/sokken aan, van en naar de mat, anders wordt het vuil van de vloer op de mat gebracht. Het is verboden om op blote voeten naar de mat te komen of van de mat af te gaan.
 - Tijdens de trainingssuren mag alleen water worden gedronken.
 - Open wondjes moeten worden afgeplakt met een pleister.
 - Meisjes moeten een T-shirt of hemd dragen onder de judogi (judojas), jongens mogen dit niet. Dit T-shirt moet wit zijn en zonder plaatjes of afbeelding op de voorkant.
 - Ga voor de les naar het toilet. Tijdens de les naar het toilet gaan is alleen toegestaan als dat medisch noodzakelijk is.
 - Judopakken zijn bij voorkeur wit. Naast witte pakken zijn ook blauwe pakken toegestaan. Zorg ervoor dat het pak de juiste maat heeft. De slippers dienen op de band rondom vastgenaaid te zijn. Zorg ervoor dat een wit pak goed wit is en niet grijs of gelig. Zorg ervoor dat een pak er netjes uit ziet en niet verfrommeld.