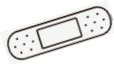


Ny regel fra 1. marts 2026



Medbring indesko og brug dem i fællesrum, badeværelser og omklædningsrum. Under træning sættes skoene under reolerne i dojoen. Skriv navn på, og tag dem med hjem.

Før træning	Vedligehold af udstyr
 Tag dine udesko af i entréen	 Vask dit tøj og udstyr efter hver træning
 Hold dine fingernegle og tånegle korte	 Hvis du eller dit tøj lugter dårligt/er beskidt, vil du blive bedt om at sidde træningen over
 Sørg for at dit hår og din krop er ren	Bliv hjemme hvis...
 Fjern alle smykker og piercinger	 Du har det dårligt og er ved at blive syg
 Rens og sæt plaster på evt. rifter	 Du har et betændt sår
 Hold mad ude af dojoen	 Du har tegn på smitsom hudsygdom