

# Informationen zur Körperhygiene im Dojo

Liebe Clubmitglieder

Aufgrund der in letzter Zeit vermehrt aufgetretenen Pilzinfektionen in Schweizer Dojos, möchte der Vorstand Euch wieder einmal über die bereits bestehenden Dojo-Regeln in Zusammenhang mit der Körperhygiene informieren.

## 1. Judo-Gi / Ju Jitsu-Gi (Kimono & Hose)

- Der Judo-Gi / Ju Jitsu-Gi wird erst im Dojo angezogen. Es ist nicht erlaubt bereits in den Trainingskleidern im Trainingslokal zu erscheinen.
- Der Judo-Gi / Ju Jitsu-Gi wird nach jedem Training gewaschen.

## 2. Körperpflege

- Bevor die Tatamis betreten werden, ist es vorgeschrieben, die Füsse im Dojo mit Seife/Duschmittel gründlich zu waschen und abzutrocknen. In den Damen- und Herrenduschen stehen dazu extra Fussduschen zur Verfügung.
- Vor dem Training werden die Hände gewaschen.
- Finger- und Zehennägel sind kurz geschnitten.
- Es ist zu empfehlen nach dem Training im Dojo zu duschen und nicht direkt die Kleider anzuziehen und zu Hause zu duschen.

## 3. Zoris / Duschtücher

- Es ist nicht erlaubt mit den Strassenschuhen von der Umkleidekabine zu den Tatamis zu laufen. Bitte Zoris / Hausschuhe verwenden.
- Die Duschtücher sind nach jedem Training zu waschen.

## 4. Desinfektionsmittel

- In den Damen- und Herrenduschen sowie beim Lavabo bei den Toiletten stellt der Club neu Desinfektionsmittel (Merfen-Flaschen) zur Verfügung. Die Hände und Füsse zu desinfizieren ist nebst waschen sinnvoll, aber nicht Vorschrift. Wichtig bei der Desinfektion ist aber, dass die Hände/Füsse ganz trocken sind und das Desinfektionsmittel gut eingerieben wird bis es vollständig eingetrocknet ist (zusätzliche Infos im Dojo)

Es ist uns im Vorstand überaus wichtig, dass wir alle unsere Mitglieder so gut wie möglich vor Infektionen schützen können. Die genannten Massnahmen sind also nicht um jemanden zu schikanieren, sondern zeugen, richtig angewendet, von Respekt gegenüber unseren Trainingspartnern.

**Besten Dank für eure Unterstützung. Es ist zu unserem gemeinsamen Schutz!**

Micha Blatti  
Präsident JJCS