



HYGIENE IM DOJO

TRAININGSKLEIDUNG

Frische Trainingskleidung ist verpflichtend. UCA-Shirt gerne gesehen. BJJ: Rashguard sowie lange Hosen / Fight-Leggings empfohlen.

TRAININGSFLÄCHEN & SCHUHE

Untere Fläche: Saubere Sportschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe.

Obere Fläche (Matte): Nur barfuß oder mit Ringerschuhen. Nägel gepflegt und geschnitten. Badelatschen für WC-Gang benutzen.

KÖRPERHYGIENE

Nach anstrengenden oder heißen Tagen vor dem Training duschen. Deo erwünscht. Stark riechende Mahlzeiten vor dem Training vermeiden.

AUSRÜSTUNG

Eigene Ausrüstung empfohlen (Boxhandschuhe, MMA-Handschuhe). Nach Nutzung trocknen und desinfizieren.

KRANKHEIT

Nur trainieren, wenn keine Ansteckungsgefahr besteht.

BJJ – HAUTSCHUTZ

Offene Stellen vollständig abkleben oder versorgen. Ggf. Sprühpflaster oder Socken nutzen. Bei Hautirritationen melden und ärztlich abklären.

MATTENREINIGUNG

Matte nach jedem Training desinfizieren (aufsprühen und wischen). Organisation gemeinschaftlich nach Trainingsende.