

# Regeln auf der Matte

1. Schuhe sind auf der Matte verboten (Ausnahme: saubere Ringer- oder Boxschuhe)!
2. Der Gi/Kimono muss sauber sein.
3. Persönliche Sauberkeit ist unerlässlich. Fingernägel und Fußnägel müssen sauber und kurz geschnitten sein.
4. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
5. Kaugummi kauen ist verboten.
6. Während der Kurse spricht nur der Trainer.
7. Wer krank ist, sollte nicht an Kursen teilnehmen.
8. Alle Wertsachen sollten zu Hause bleiben.
9. Beim verlassen der Matte sind Sportschuhe oder Badelatschen zu tragen.
10. Telefonieren ist nicht gestattet. Handys müssen stumm geschaltet sein.
11. Essen und Trinken ist nicht gestattet.
12. Das Tragen von Uhren und Schmuck ist nicht gestattet.
13. Die Nutzung von Geräten auf der Matte ist nur mit Erlaubnis eines Abteilungsleiters gestattet.
14. Die Regelungen der ausgehängten Nutzungsordnung sind ebenfalls zu beachten.

Sport frei!