



Sikkerhedsbestemmelser

Sikkerhedsbestemmelserne er til for at sikre **dig** og din *uke* (træningspartner) imod skader

BESTEMMELSERNE SKAL FØLGES FULDT UD !

Overtrædelse af sikkerhedsbestemmelserne medfører øjeblikkelig bortvisning fra klubben og Dansk Judo & Ju-Jitsu Unions (DJU) klubber.

- Alle farlige stød, slag og spark må og skal kun markeres.
- Er man kommet i et greb, der giver smerte, skal man klappe på sin træningspartner eller på sig selv, eller på anden måde tilkendegive, at det gør ondt.
- Slip omgående din træningspartner, når han/hun tilkendegiver smerte.
- Under Jiu-Jitsu træningen må man ikke have følgende:
 - i. Lange negle på hænder og fødder og heller ikke sorte negle.
 - ii. Man må ikke bære spænder, ringe, øreringe, nåle, halskæder og lignende genstande, der kan skade under træningen.
 - iii. Kan man ikke få ringe, øreringe og piercinger af skal de tapes til.
- Al leg og pjat med jiu-jitsu må ikke finde sted.