



## Hygieneregeln für das Budōtraining

Hygiene ist besonders im Budō-Bereich sehr wichtig, da ein dichter Körperkontakt sehr oft Teil des unmittelbaren Trainings ist. Daher folgen hier ein paar Hinweise:

### Persönliche Hygiene

- Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten werden, um Verletzungen zu vermeiden
- Hände und Füße gepflegt und sauber halten und vor dem Training waschen. Alternativ geeignete Fußbekleidung tragen (z.B. Budō-Tabi)
- Für den Weg zur Halle entsprechende Schuhe, Badelatschen etc. benutzen und diese vor der Mattenfläche ausziehen
- Bei körperlicher Belastung vor dem Training, waschen oder duschen
- Gegebenenfalls feuchte Reinigungstücher benutzen
- Trainingskleidung regelmäßig reinigen. Gegebenenfalls, z.B. wenn man stark schwitzt) mehrere Sätze Trainingskleidung im Wechsel benutzen

### Hygiene von Trainingsausrüstung

- Pratten, Handschuhe etc. regelmäßig reinigen und desinfizieren.
- Matten regelmäßig reinigen und desinfizieren – dies ist ganz besonders zur Verhinderung von Fußpilz wichtig

### Soziales Miteinander

- auf geruchsintensive Speisen (Knoblauch, Zwiebeln, etc.) sollte verzichtet werden
- Schmuck zu tragen ist während des Trainings unangebracht und stellt eine potentielle Gefahrenquelle dar. Pircings sollten herausgenommen oder wenn nicht ohne weiteres möglich, abgeklebt werden
- Alkoholgenuss oder gar Drogengenuss sind mit einem sicheren Training nicht vereinbar
- Keine Speisen auf der Mattenfläche verzehren
- Kein Kaugummikauen während des Trainings
- Getränke nur in bruchsicheren Trinkflaschen mitnehmen

### Allgemeine Maßnahmen

- Ausreichend Reinigungsmittel für die Räume bereitstellen. Diese sollten auch hygienischen Standards entsprechen, daher z.B. regelmäßig die Putzlappen auswechseln
- Duschen und WC's können sich zu Keimträgern entwickeln, daher sollten diese sorgfältig und regelmäßig gereinigt werden.
- Desinfektionsmittel für Geräte und Hände ausreichend bereitstellen.
- Einmalhandschuhe bereitstellen