

# ETIKA JUDA

## Osebna higiena

Vsak judoist mora skrbeti za osebno higieno, ki je pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo judoista spadajo judogi, pas, natikači oz. copate, brisača, robec in povoji. Judogi mora biti vedno čist in urejen. Nohti in lasje morajo biti pristriženi ali speti. Nakit, ličila in drugi trdi predmeti (ure in podobno) ne sodijo v dojo.

Posebno dekleta pogosto želijo ugajati tako, da se »uredijo« za trening (ličila, nakit, pričeska). Takšne vrste »urejenost« ne sodi na trening. Vadba juda ima točno določen namen, ki zahteva maksimalno osredotočenost in dojo ni prostor, kjer bi se posameznik dokazoval s tem, da sledi modi. Urejenost mora slediti funkcionalnosti, varnosti in skrbi za higieno. Individualnost dokazujemo z inovativnostjo v randoriju, vse ostalo na trening ne sodi.

## Pravila vedenja judoistov na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju

Ne ozirajte se na to, da judo sloni na humanih načelih, je lahko nevarna veščina. Vsak judoista mora upoštevati določena pravila vedenja, ki slonijo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. V nadaljevanju je naštetih nekaj pravil, ki jih mora judoist upoštevati.

- Nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda.
- Judo tehnik ne smeš uporabljati izven doja, razen v primeru resne ogroženosti. Uporaba judo tehnik izven doja je neodgovorna in nevarna.
- Pravi judoist ne izziva in ne napada. Konfliktom se poskuša ali izogniti ali pa jih rešuje na miren način.
- Ker si judoist, moraš zaščititi šibkeje.
- Spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti.
- Na tekmovanjih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti.
- Pri vadbi in na tekmovanjih skrbi za to, da ne bi z nepravilno ali nedovoljeno tehniko poškodoval sebe ali nasprotnika. Če do poškodbe vseeno pride, ne obtožuj drugih ali sebe. Poškodbam se včasih ne da izogniti.
- Če se poškoduješ, ne stokaj, ampak takoj opozori sodnika ali trenerja, da te ustrezno oskrbi.