Jak obchodzić się z judogami?

JUDOGI

Przede wszystkim należy rozróżnić dwa podstawowe pojęcia:
Judoka - to osoba trenująca judo.
Judogi (potocznie w liczbie pojedynczej judoga) - to strój do trenowania judo, kimono.

1. JAK NOSIĆ?

Judogi składa się ze spodni zawiązywanych sznurkiem i bluzy (keikogi). Bluzę zakładamy zawsze tak, żeby lewy kołnierz (lewa połowa, z herbem klubowym) był na wierzchu - na prawym kołnierzu. Keikogi przewiązujemy pasem (obi) koloru odpowiadającego stopniowi szkoleniowemu, który posiada zawodnik.

Sposób wiązania pasa przedstawia filmik zamieszczony na stronie, w zakładce Dla rodziców -> Pomoce dla rodziców.

Zgodnie z przepisami obowiązującymi na zawodach **dziewczynki pod judogi powinny nosić koszulkę** w kolorze białym. Na treningach dopuszczalne jest oczywiście ćwiczenie w koszulce dowolnego koloru, jednak należy zwrócić uwagę na to, żeby nie posiadała ona zamków, guzików, koralików, żadnych elementów metalowych, wystających sznureczków itp., gdyż może to stanowić dyskomfort i zagrożenie dla bezpieczeństwa ćwiczących. Ponadto zarówno na treningu jak i na zawodach obowiązkowo należy mieć związane włosy (jeśli nie są ścięte na krótko), a gumka nie powinna mieć żadnych elementów metalowych**. Niedopuszczalne są również spinki, wsuwki czy elementy biżuterii** (na zawodach wykrycie jakiegokolwiek elementu metalowego lub plastikowego w stroju lub na ciele zawodnika wiąże się z natychmiastową dyskwalifikacją!).

Chłopcy na zawodach startują bez koszulki.

2. JAK PRZYSZYĆ PLASTRON (NASZYWKĘ)?

W pakiecie startowym otrzymują Państwo **plastron** (naszywkę), którą należy **naszyć z tyłu judogi** (na plecy). Ponieważ judogi uszyte są z grubej plecionki, raczej niemożliwe jest naszycie plastronów własnoręcznie, gdyż nawet nie każdy krawiec posiada wystarczająco mocne do tego celu igły. Najlepiej zlecić to zadanie kaletnikowi, rymarzowi lub szewcowi.

Plastrony należy **przyszyć białą, grubą nicią, możliwie blisko zewnętrznej krawędzi naszywki** (na plastronach jest szara ramka i w tym miejscu należy zagiąć pozostałą część materiału i przyszyć tuż przed linią ramki), a następnie **wzdłuż jej poprzecznych elementów** (nie "na krzyż", nie przeszywać nicią napisów ani elementów graficznych naszywki). Naszywka powinna być przyszyta **centralnie w poziomie** (na środku względem osi pionowej) oraz nie niżej niż 3 cm poniżej dolnej krawędzi kołnierza i powyżej końca plecionki, w taki sposób, **żeby przy założonej judogi zawiązany pas nie zasłaniał plastronu**. Szczególnie w przypadku mniejszych rozmiarów judogi naszywka może znajdować się wyżej (górna krawędź naszywki 1 lub 2 cm poniżej dolnej krawędzi kołnierza). Ułatwieniem mogą być wytyczne dotyczące przyszywania naszywek Światowej Federacji Judo (powyższe zdjęcie pochodzi właśnie z tego pliku)
http://www.mybacknumber.com/files/news/5a2fa60370f966f386cafef80be438b6.pdf

3. JAK PRAĆ JUDOGI?

Judogi można prać w pralce. Jeśli aktualny rozmiar judogi jest odpowiedni, zalecane jest pranie jej w temperaturze do 40°C. Natomiast jeśli judogi są trochę za obszerne, co może utrudniać wykonywanie niektórych ćwiczeń i wiązać się z dyskomfortem podczas walki, sugerujemy pranie ich w temperaturze 60°C, co spowoduje niewielkie skurczenie się materiału. Ewentualne skracanie (podszywanie) rękawów i nogawek radzimy wykonywać dopiero po dwóch - trzech praniach w temperaturze 60°C.