

MMA Rovaniemen hygieniasäännöt:

- Henkilökohtainen hygienia ei ole kamppailulajeissa henkilökohtaista. Tule harjoituksiin aina puhtaana ja terveenä.
- Pese jalat aina ennen harjoitusta.
- Käytä sandaaleja tms. jalkojen pesun jälkeen matkalla tatamille. Käytä niitä myös, jos harjoituksen aikana poistut tatamilta.
- Varmista ennen jokaista harjoitusta, että sormiesi ja varpaittesi kynnet ovat lyhyeksi leikatut.
- Kaikki haavat ja naarmut on hyvä peittää kunnolla ennen harjoitusta. Laastarin ja urheiluteipin yhdistelmä on suosittu ratkaisu.
- Poista kaikki korut tms., mitkä saattavat naarmuttaa harjoitusvastustajaasi. Mikäli et voi poistaa korua niin teippaa se piiloon.
- Vältä voimakkaiden hajusteiden käyttöä harjoituksissa.
- Vältä harjoitusvarusteiden altistamista eläimille/eläinten karvoille.
- Pese harjoitusvarusteesi jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Kaikkiin iho-oireisiin tulee reagoida välittömästi. Jos huomaat ihossasi mitään epäilyttäviä oireita, tutkituta se välittömästi.
- Tatami pyyhitään jokaisen harjoituksen päätteeksi normaalilla pesuaineella. Desinfiioivaa pesuainetta käytetään vain 1-2 x vuodessa.

Gi:n hoito-ohje:

- Pese jokaisen harjoituksen jälkeen. Myös vyö. Tiiviissä kontaktilajissa henkilökohtainen hygienia ei ole henkilökohtaista, joten tule aina puhtaalla puvulla harjoituksiin.
- Pese puku 30 asteessa. Puvut saattavat ikävästi kutistua, mikäli niitä pesee kuumemmassa. Mikäli puku tuntuu liian löysältä, pari pesua 40 asteessa voi auttaa. Kysy kuitenkin ohjaajalta etukäteen neuvoa.
- Älä käytä huuhteluainetta. Se lyhentää pukusi käyttöikää.
- PRO TIP: Väkiiviinaetikan käyttö huuhteluaineen sijasta taas pitää hajut poissa.
- Älä käytä kuivaajaa. Sekin kutistaa pukua ikävästi. Anna kuivua vapaasti roikkuen.

MMA Rovaniemi hygiene rules:

- Personal hygiene in combat sports is not personal. Come to the training always clean and healthy.
- Always wash your feet before training.
- Use sandals etc. when walking outside of tatami.
- Before every training make sure that your finger and toe nails are cut short.
- All wounds and scratches should be taped before training. Using combination of plaster and sport tape is a popular solution.
- Remove all pieces of jewellery etc. anything that might scratch your training partner. If you cannot remove it use tape to cover it.
- Avoid using strong perfumes.
- Avoid exposing your training gear to animals/animal hair.
- Wash your training gear after every training.
- To all skin symptoms should be reacted immediately. If you notice any suspicious symptoms on your skin, get it examined immediately.
- Tatami is going to be mopped after every training with normal soap. Disinfectant is used only 1-2 times per year.

How to take care of your Gi:

- Wash after every training. Belt too. With a tight contact sport, personal hygiene isn't personal, so always come to the training with a clean Gi.
- Wash your Gi in 30° Celsius. Gis might shrink if washed in too hot temperature. If your Gi feels too loose, you can try washing it couple of times in 40° Celsius. However, ask advice from the coach beforehand.
- Don't use any fabric softeners. It will shorten your Gi's life.
- PRO TIP: Using white vinegar instead of fabric softener keeps your Gi smell free.
- Don't use dryer. It might also shrink the Gi. Let the Gi dry hanging freely.