

HUISREGELS CROSSFIT SCHIEDAM

#1 LAAT JE EGO BUITEN DE DEUR.

Haantjesgedrag wordt niet getolereerd. Beter moedig je elkaar op sportieve wijze aan.

#2 KOM OP TIJD.

Geef jezelf voldoende tijd om te kunnen om kleden en rustig aan je aan je training te beginnen

#3 MAGNESIUM IS BEDOELD VOOR JE HANDEN EN GEBRUIK JE BOVEN DE BAK.

Magnesium is bedoeld voor je handen, niet voor de vloer en het materiaal. Mocht het mis gaan: zelf opruimen.

#4 GOOI GEEN SPULLEN ONNODIG OP DE GROND.

Wat je kan optillen kan je ook weer netjes terugleggen. Al ons materiaal kan kapot. Ga er voorzichtig mee om. Alleen in geval van nood mag er gedropped worden.

#5 BE SOCIAL, STEL JEZELF VOOR, HELP ELKAAR.

Samen vormen we de community van CrossFit Schiedam. Wees behulpzaam naar alle leden, oud of nieuw.

#6 TECHNIEK IS KING.

Zorg eerst voor een vlekkeloze uitvoering. Snelheid en gewicht volgen daarna vanzelf.

#7 JE TRAIKT VOOR JEZELF, NIET VOOR EEN ANDER.

Wanneer je 'creatief' telt of bewegingen niet volledig afmaakt, heb je daar alleen jezelf mee. Leg de focus op jezelf, vergelijk jezelf niet met een ander.

#8 WE STARTEN EN FINISHEN DE TRAINING SAMEN.

Ben je klaar? Moedig de rest dan aan.

Wacht met opruimen tot iedereen klaar is. Dit is fijn voor degenen die nog bezig zijn en op deze manier toon je ook interesse in elkaar.

#9 MAAK JE SPULLEN SCHOON.

Na afloop van de training maak je de materialen die je hebt gebruikt schoon. Er is papier en schoonmaakmiddel aanwezig in de box

#10 MELD JE OP TIJD AF, ZO GEEF JE EEN ANDER DE KANS OM DEEL TE NEMEN.

Om teleurstellingen te voorkomen vragen we je om je op tijd uit te schrijven voor de les. Indien dit niet meer mogelijk is stuur je de trainer een berichtje zodat hij/zij je kan uitschrijven. Zo zorgen we er samen voor dat zoveel mogelijk mensen kunnen komen trainen.

#11 WEES ACTIEF IN HET AANGEVEN VAN JE GRENZEN.

Heb je een blessure? Geef dit aan. Trainingen kunnen altijd aangepast worden. Dit is geen enkel probleem.

#12 HOUD JE KLEREN AAN.

Ontblote bovenlijven worden niet door iedereen op prijs gesteld. We willen dat iedereen zich in onze box comfortabel voelt.

#13 CROSSFIT SCHIEDAM IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR VERLIES, SCHADE EN/OF DIEFSTAL VAN EIGENDOMMEN EN/OF LICHAAMELIJK LETSEL.

Deelname aan trainingen geschiedt geheel op eigen verantwoordelijkheid.