

Huisregels CrossFit Posterus

Inschrijven is trainen: Wij hanteren een systeem waar men zich van te voren voor een les inschrijft. Indien je ingeschreven staat voor een lesmoment dien je ook te komen (noodgevallen uitgesloten), daar je namelijk een kostbare plek van een andere sporter inneemt als je niet komt opdagen;

Wees op tijd: De training start op de aangegeven tijd, zorg dus altijd dat je minimaal 5 minuten voor de training in de box aanwezig bent. Indien je zonder geldig excuus te laat op de training verschijnt kun je helaas niet deelnemen;

Neem een handdoek mee: Deze is gewenst bij bepaalde oefeningen alsook om jezelf af en toe van zweet te ontdoen;

Neem drinken mee: Tijdens intensieve training is het een must om jezelf continu te hydreren, zorg hier zelf voor! Natuurlijk kun je water in de box gratis bijvullen;

Ga er voor 100% voor: Iedere sporter is uniek, maar haal alles uit de training. Geef 100% inzet, maar zorg dat dit op een veilige en enthousiaste manier gebeurt;

Moedig je collega sporters aan: Zit jou WOD erop, maar zijn je mede sporters nog bezig? Moedig ze dan aan zodat zij ook het maximale uit hun training kunnen halen;

Houdt je shirt aan: Hoewel het bij CrossFit veelvuldig voorkomt dat men zonder shirt traint, hebben wij binnen onze box besloten dat men zijn shirt aan dient te houden;

Behandel de materialen met respect: Wij hebben veel geïnvesteerd in ons materiaal. Zonder noodzaak dient men dit materieel dus niet te laten vallen. Halterstangen met 5kg schijven of minder mogen zonder noodzaak nooit gedropt worden;

Ruim je eigen zweet op: Wij zien jullie graag zweten, maar na afloop van de training dien jij zelf het zweet van de materialen en vloer te vegen;

Ruim de gebruikte materialen op: Na afloop van de training dien je zelf de gebruikte materialen op te ruimen (denk hierbij aan magnesium, halterstangen, gewichtsschijven etc.);

Poets de gebruikte materialen: Na afloop van de training dient iedereen zelf zorg er voor te dragen dat de gebruikte materialen gepoetst worden en daar waar nodig ontsmet;

Laat de coach coachen: Wij hebben als box geweldige coaches voor de groep staan. Laat deze coaches hun werk doen. Zijn er vragen, stel deze aan de coaches!