Ordens- og trivselsregler CrossFit Elverum

1. Møt ALLTID opp til timer du er påmeldt ☺
2. Meld deg ALLTID på timer i god tid- er du ikke påmeldt risikerer du å ikke få plass. Timer med færre enn 3 påmeldte kan bli kansellert på kort varsel.
3. Meld deg av i god tid, dersom du ikke kan møte på påmeldt time. Lar du være tar du i verste fall fra noen andre en mulig plass på timen. Det er ikke særlig pent gjort ☹ Siste frist for avmelding er 2 timer før!
4. Møt opp i god tid til timen du er påmeldt. Pass på at Coach eller resepsjonist får sjekket deg inn på timen du er påmeldt.
5. Møt opp med godt humør og god sportsånd; leave your ego at the door!
6. Sørg for at sko, yttertøy samt bagger og sekker IKKE er til hinder for gjennomføring av organisert treningsaktivitet. Oppbevares primært i gangen eller i garderobene.
7. Bruk gjerne kalk, men vi trener – vi baker ikke ☺ Kalken skal være i bøtta eller på henda dine!
8. Utstyr skal behandles pent, og i samsvar med instrukser fra coacher.
(Tomme stenger skal ALDRI droppes, det samme gjelder stenger med 5 kg plater)
9. Rydd ALLTID på plass ALT utstyr du har brukt og tørk av svette, blod og tårer. Alt utstyr ved CrossFit Elverum har en fast plass!
10. Er du alene på Open Gym, sørg for at det ryddes og at ventilasjonsanlegg og varme skrus av/ned. Påse at alle vinduer og dører er forsvarlig lukket og låst.
11. Når man er på WOD skal det IKKE ryddes før samtlige atleter på WOD er ferdige. Er du tidlig ferdig, så bruk overskuddsenergi til å heie frem dine medatleter ☺
12. Søppel (teip, avrevet hud, bananskal mm) skal ryddes og kastes på angitt sted før du forlater boxen.
13. Gjenglemte eiendeler plasseres i «lost and found», som vil tømmes en gang i måneden.
14. Vi er her for å trene og ha det gøy sammen. Bidra det du kan til det gode miljøet vårt ☺