

CrossFit Ystads Ordningsregler

CrossFit Ystad har som mål att alla som kommer och tränar hos oss ska känna sig välkomna och trivas. För att detta mål ska uppnås har vi satt upp följande ordningsregler.

1. På CrossFit Ystad tränar vi för att bli bättre och utvecklas och gör därför alltid vårt bästa. Vi följer därför instruktörens råd och instruktioner och låter oss instrueras. För att undvika skador informerar vi instruktören innan passet om skador och krämpor.
2. På CrossFit Ystad är ett misslyckat försök inget misslyckande utan en chans för utveckling. Det kommer nya chanser och nya försök för att lyckas, vilket vi gör till sist. Din inställning och ansträngning är vad som räknas. Vi vet att du kommer lyckas, ge inte upp bara!
3. På CrossFit Ystad fuskar vi inte, det tar bort all mening med träningen och tiden som läggs ned på den. Fulla och kontrollerade repetitioner är utgångspunkten, och vi anpassar vikt och intensitet utifrån vår egen förmåga för att uppnå detta.
4. På CrossFit Ystad är egen träning tillåten under Open Gym-timmarna samt när det finns utrymme i lokalen till det, efter instruktörens godkännande.
5. På CrossFit Ystad är det OK att släppa vikterna för att undvika en skada, i största mån försöker vi undvika det. Tomma vikter och Kettlebells släpper vi aldrig. Anledningen till att vi vill avstå från att vikterna släpps är för att undvika att störa grannarna och för att inte skada vikter, skivstänger och Kettlebells.
6. På CrossFit Ystad håller vi magnesiumet kvar i hinkarna. Vi har inte lösa bitar liggandes bredvid oss eller på riggen under pass. Vi har aldrig magnesium direkt på stängerna eftersom det i förlängningen leder till rostskador. Magnesiumet gör även att lokalen blir väldigt smutsig väldigt snabbt om det inte hålls i hinkarna.
7. CrossFit Ystad älskar barn och hundar, och när de väljer att hälsa på måste de hållas under noggrann uppsikt av husse/matte eller målsman eller annan person.
8. På CrossFit Ystad hjälper vi och stöttar vi varandra genom att heja på och poängtera teknik som kan förbättras. Vi vill att kompisarna ska utvecklas, förbättras och ge järnet, men inte skadas.
9. På CrossFit Ystad bokar vi passen vi ska gå på, vi avbokar passen senast tre timmar innan start om vi inte kan komma och vi kommer alltid i tid. Innan passet registrerar vi oss med taggen på läsarna så att vi blir närvarande i systemet.
10. På CrossFit Ystad finns det gott om utrymme men inte för våra stora egon, dessa lämnar vi utanför lokalen. Vi eftersträvar ödmjukhet och hjälpsamhet. Vi har alla ett gemensamt mål, att bli bättre.
11. På CrossFit Ystad hjälps vi åt med att ställa tillbaka utrustning som använts under passet efter passet, när alla är klara. Fram till dess tänker vi på punkt 8.
12. På CrossFit Ystad hjälps vi åt med att göra boxen bättre! Vi säger till instruktören eller mailar CrossFit Ystad om något kan förbättras/ förändras i gymmet. Ingen åsikt eller synpunkt är oviktig!