

Huisregels CrossFit Moordrecht

Wij zijn een community

Iedereen hoort er bij en iedereen is welkom. We ondersteunen, helpen, juichen, pushen en motiveren elkaar. We roddelen niet over andere leden of coaches. PR's worden gevierd! We zijn respectvol, maar niet politiek correct. Het gaat er niet om wie het beste is, maar dat je het beste uit jezelf haalt!

Welkom voelen

Stel jezelf voor. We zijn meer dan een sportschool, we zijn een gemeenschap. Hopelijk neemt jouw coach het initiatief en kondigt hij een drop-in of een nieuw lid aan wanneer hij of zij een les volgt. Dat is de eerste stap. Maar je moet het zien als je plicht als lid van je box om ervoor te zorgen dat de nieuwe atleet zich welkom voelt in een nieuwe omgeving - vooral als het hun eerste les van CrossFit is. Bovendien zal het nieuwe lid waarschijnlijk een positieve beoordeling van jouw box geven aan hun vrienden, wat nieuwe business voor jouw coach zal opleveren en de gemeenschap zal helpen groeien.

Wees op tijd

Mensen geven geld uit om lessen te kunnen volgen bij de CrossFit. Het is fijn als je daarom op tijd bent. Mocht je te laat zijn: verbaas je niet als de coach vast is begonnen. Maar denk eraan dat het niet fijn is voor anderen als je de les onderbreekt, omdat je te laat bent. Ben je later dan 10 minuten, dan is de kans groot dat je niet meer mee kan doen met de les i.v.m. een goede warming up en de opbouw van de les. De coach bepaalt of je nog mee kan doen.

Let op als de coach uitleg geeft

Het maakt niet uit of je CrossFit 1 maand of 5 jaar doet, het is respectloos om je eigen privégesprek te voeren of je eigen ding te doen wanneer de coach instructies aan de klas probeert te geven. Je weet misschien hoe je elke beweging boven je hoofd moet uitvoeren, maar niet iedereen doet dat, dus wees geduldig en rustig en laat iedereen profiteren van de kennis van de coach. Bovendien leer je misschien iets nieuws over de beweging die je anders zou hebben gemist!

Wees verantwoordelijk voor je eigen fitheid

Een training schalen wanneer dat nodig is, is een kracht en niet een zwakte. Techniek en een goede uitvoering komen ALTIJD voor een verhoogde intensiteit en zwaarder gewicht. Doe elke herhaling met de volledige 'points of performance' en 'full range of motion'. Dat is de kracht van functional fitness. Luister hierin naar de coaches. Zij geven de juiste intensiteit van de workout aan. Door te zwaar te trainen met een matige techniek verhoog je de kans op blessures. Het interesseert niemand of je de workout RX of Scaled doet!

Laat de barbell niet vallen

Een lege barbell laten vallen zorgt ervoor dat ze snel stuk gaan. Leg een lege barbell daarom altijd rustig neer!

Zorg er tevens voor dat je de barbell niet laat vallen als je er minder dan 10kg plates (aan beide kanten) aan hebt zitten. De 2,5kg en 5kg platen zijn niet gemaakt voor deze kracht en kunnen daarvan breken.

Wees coachbaar!

Zelfs de allerbeste atleten hebben coaches. Jij hebt dus ook coaching nodig in de uitvoering van je movement of andere delen van de training. Respecteer en accepteer coaching. De coaches hebben het beste met je voor en geven niet voor niets tips. Zie feedback niet als een aanval, maar als een kans om jezelf te verbeteren. Er is niets zo leuk om een atleet te coachen die de feedback aanneemt en ermee aan de slag gaat!

Toiletgebruik

De coach zorgt dat er ruimte is om voor de start van de WOD naar het toilet te gaan en nog wat te drinken. Kies je ervoor toch naar het toilet te gaan tijdens de uitleg en de warming up, dan zal de coach daar niet op wachten.

We maken schoon

Iedereen is zelf verantwoordelijk voor het opruimen van het materiaal dat we tijdens een les gebruiken. Dit mag je doen, wanneer de coach aangeeft dat we gaan opruimen. Wacht dus tot iedereen klaar is met de WOD totdat je gaat opruimen. Ben je eerder klaar, moedig dan anderen aan!

Als je klaar bent met je eigen spullen opruimen, help je andere leden met opruimen. Vele handen maken licht werk! Tijdens een Open Gym, zorg je zelf dat alles is opgeruimd en op tijd de ruimte verlaat.

Neem ook altijd je gebruikte materialen af met een doekje. Wel zo fris voor de volgende die het gaat gebruiken!

Magnesium (chalk)

Wij gebruiken alleen vloeibaar magnesium. Je kan jouw eigen vloeibare magnesium kopen en gebruiken. Wij verkopen eventueel vloeibaar magnesium aan de bar. Zelf magnesium **poeder** meenemen en gebruiken (ook tijdens Open Gym) is niet toegestaan! De reden is dat magnesium voor veel schoonmaakkosten zorgt. Je eigen vloeibare magnesium is ook meteen een stuk hygiënischer.

Houd je shirt aan tijdens de training

Wij willen dat iedereen zich in de box op zijn gemak voelt. Wij hebben geen 'macho cultuur'. Het trainen zonder shirt is voor veel leden aanstootgevend en niet nodig.

Vrijwel nergens trekt men in andere sporten hun shirt uit tijdens het trainen. Bij CrossFit Moordrecht is dat niet anders. Je traint niet alleen voor jezelf, maar bent onderdeel van de cultuur van de box.

Wij weten dat het in de sport CrossFit vaak gebeurt en wedstrijdathleten ook vaak zonder shirt trainen. Wij zijn echter geen wedstrijdathleten en willen zo toegankelijk mogelijk blijven voor iedereen.

Een goed sportshirt zorgt voor voldoende ventilatie. Train in 100% polyester i.p.v. katoen. Dames, dit geldt ook voor het trainen in sportbh's.

Open Gym

Houdt rekening met elkaar. Neem niet de hele ruimte in gebruik als er ook anderen zijn die de Open Gym ruimte gebruiken.

De Open Gym ruimte is niet bedoeld als plek om na te praten of te relaxen. Daarvoor kan je boven in de lounge gaan zitten. Bij het betreden van de Open Gym, moet je je ook inschrijven. Het maakt hiervoor niet uit of je 5 minuten of 60 minuten de ruimte gebruikt. Voor uitzonderingen overleg je altijd met de coach.

Je kan geen lessen gebruiken voor een Open Gym en geen Open Gym inschrijvingen gebruiken voor een les.

Niemand houdt van een “No-Show”...

Wanneer je niet op komt dagen tijdens een les, heb je een plek van iemand anders ingenomen die er wel had kunnen zijn. Dat stellen we niet op prijs. In de WOD-app kan je 2 uur van tevoren uitschrijven: doe dit. Is dit lastig i.v.m. werk, schrijf je dan niet op voorhand in. Je kan je een uur van tevoren nog inschrijven. Meestal weet je dan wel of je kan komen trainen. Wil je je nog later aanmelden dan kan je altijd de coach van die dag persoonlijk contacten of je nog mee kan doen met de aankomende les.

Ook binnen het uur afmelden voor aanvang van een les valt onder een ‘no show’, omdat iemand anders dan jouw plek niet meer kan innemen. Meld je je af tussen 1-2 uur voor de les dan kan jouw coach je nog uitschrijven en je qredit terugboeken. Maak hier geen gewoonte van. De reden dat je je 2 uur van tevoren moet uitschrijven is dat andere leden dan ruim van tevoren (minimaal 2 uur) weten of ze van de wachtlijst worden ingeschreven.

Vb: de les start om 18:00 uur. Je kan zelf tot 16:00 uitschrijven in de Sportbitmanager-app. Tussen 16:00-17:00 uur kan je de coach contacten bij wijze van uitzondering om je uit te schrijven en krijg je je qredit terug. Tussen 17:00 – 18:00 geldt als een ‘no show’.

We moeten ook wat regels stellen voor als er toch een “No-show” plaatsvindt:

1^e keer: je wordt gewaarschuwd per e-mail. Je krijgt geen qredit terug van die les.

2^e keer: je krijgt een tweede waarschuwing en nog steeds geen qredit terug van die les.

3^e keer: je krijgt je laatste waarschuwing en de consequenties te horen voor de volgende keer.

4^e keer: je krijgt een mail met de consequentie dat je een week niet mag komen sporten.

Alle registraties worden van de daaropvolgende week uit de Sportbitmanager-app gehaald.

No- shows staan drie maanden.

Speel niet vals

Je komt hier om te sporten en het gaat er niet om hoe snel je bent of hoeveel herhalingen je hebt gedaan. Wees hier gewoon eerlijk over 😊 Je hebt alleen jezelf er mee!

Kinderen in de box

We hebben geen opvang voor de kinderen. Je kinderen mogen best in de lounge spelen, maar ruim achter hen op. De kinderen mogen tijdens de les niet door de zaal lopen, dit is voor de veiligheid van hunzelf en de leden die aan het trainen zijn.

Blessures

Blessures komen in elke sport voor, ook in CrossFit. We proberen dat zoveel mogelijk te voorkomen. Mocht je wel een blessure hebben, laat het ons weten, zodat we de workout voor jou kunnen aanpassen.

Spullen

Als vanzelfsprekend: we stelen niet van elkaar. Als je spullen van een ander leent, geef ze dan terug. Je kan de kast in de lounge gebruiken om je spullen in te stoppen. We zijn niet aansprakelijk voor diefstal van die spullen. We gaan er in ieder geval vanuit dat dit niet gebeurt!

Zorg altijd dat je eigen spullen klaar staan, neem niet zomaar de medbal/barbell/dumbbell/kettlebell van een ander, tenzij je dat hebt afgesproken.

Heb respect voor de ruimte die de ander nodig heeft

Dit is cruciaal voor veiligheidsdoeleinden, evenals de focus van de atleet. Als iemand zich voorbereidt op een grote lift, loop dan niet achter hem, voor hem of ergens in de buurt. Let dan ook op waar je je spullen legt en of niemand daar overheen kan vallen.

Wees trots op jezelf!

Je krijgt de beste vorm van je leven. Jij hebt plezier. Je doet dingen die je nooit voor mogelijk had gehouden. Wees hier trots op! Vergelijk je niet met een ander, maar kijk naar je eigen groei.