

Trivselsregler for Saga FT / Crossfit Steinkjer

MØT I TIDE OG VÆR KLAR TIL START- Møt alltid opp i tide. Ha sko, knebeskyttere, tape og annet utstyr du trenger klart. *(Gjelder Crossfit)*

HILS PÅ ALLE - hils alltid på nye medlemmer og ønsk de velkommen. Viktig at alle inkluderes. *(Gjelder Crossfit)*

BARN I CROSSFITSAL OG TRENINGSSENTER TILLATES DESSVERRE IKKE.
Barn skal vente i resepsjonsområdet.

RYDD OG VASK ETTER DEG - rydd alt utstyr tilbake der det hører til, vektskiver skal på rett plass. Vask av utstyr for svette, kalk og eventuelt blod når du er ferdig

IKKE RYDD VEKK UTSTYR FØR ALLE ER FERDIGE- Vi venter alltid med å rydde til siste person er ferdig, og heier alle i mål *(Gjelder Crossfit)*

SHIRTS ON – PHONES OFF- Behold t-skjorta på og legg mobilen vekk. Vi ønsker fokus på trening, ikke instagram og kropp *(Vedr telefon -Gjelder i hovedsak Crossfit)*

VÆR POSITIV -legg fra deg ego og negativ energi før du går inn i boxen. Snakk positivt til deg selv og andre, og forsøk å være en som sprer god energi

LA COACHEN COACHE -Vi setter pris på engasjerte og støttende medlemmer som ønsker å hjelpe andre, men under wod's - la coachen coache *(Gjelder Crossfit)*

TA VARE PÅ UTSTYRET -det er ikke lov å slippe dumbbells, kettlebells eller stenger med 2.5 og 5 kg vektskiver på i gulvet. Vi forsøker å holde dropping til et minimum

RESPEKTER Plassen RUNDT ET MEDLEM - dette handler ene og alene om sikkerhet. dette gjelder også plassering av utstyr nær en annens plass "give me space please"

