

Huisregels

Huisregels van CrossFit Hengelo – Doe alsof je thuis bent!

Bij inschrijving voor de lessen en trainingen verklaart u akkoord te gaan met deze huisregels.

- **Roken** en het gebruik en/of verspreiden van **verboden middelen** in de Box is niet toegestaan;
- **Verbaal en/of lichamelijk geweld** wordt niet getolereerd in de Box;
- **Ongewenste en/ of gewenste intimiteiten** worden niet getolereerd in de Box;
- De **aanwijzingen van trainers** dienen te worden gerespecteerd en opgevolgd;
- **CrossFit Hengelo is bevoegd** om, indien zij daar redelijke gronden voor heeft, personen tijdelijk of blijvend de toegang te ontzeggen tot haar Box en verwijst hiervoor naar de geldende **algemene voorwaarden**;
- Persoonlijke bezittingen die niet nodig zijn om te sporten zoals jassen, tassen, helmen, etc graag **opruimen** in de daarvoor **bestemde opbergplekken**;
- U dient een ieder met **respect** te behandelen;
- Uitsluitend in onze **koffiehoek** is eten toegestaan;
- CrossFit Hengelo is te allen tijde **niet aansprakelijk voor schade, verlies of diefstal** van eigendommen van leden. Tevens zullen wij na constatering van diefstal direct aangifte doen bij de politie;
- Deelname aan trainingen en gebruikmaking van onze apparatuur gebeurt geheel op **eigen risico**;

Omgangsvormen

- **Stel je even voor** aan mensen die je nog niet kent, vaak zijn deze nieuw en het is fijn voor hen als zij zich ook welkom voelen. Of misschien trainen ze al langer maar ben je elkaar nog nooit tegengekomen;
- Ben je snel klaar met de WOD, Topper! Als je weer enigszins kan ademen, **moedig degene aan die nog bezig zijn**. Ze kunnen het gebruiken! Het opruimen van je spullen kan als iedereen klaar is;
- Over **opruimen** gesproken, dat hoort erbij. Help ook anderen als jij alles al weg hebt, dan kan de volgende les op tijd beginnen. In het geval dat je hebt gezweet, gebloed of gehuild op je materiaal, maak het even schoon voor je het opbergt;
- **Kom op tijd en luister**. Een uur is zo voorbij en het is fijn als we op tijd kunnen beginnen en de coach niet alles 2 keer hoeft uit te leggen;
- **Vraag** het als je iets niet begrijpt, dat is helemaal niet erg. Je bent vast niet de enige;
- **Respecteer het materiaal**. Plates van 2,5 en 5 kg laat je niet vallen. Als je de plates van je barbell afhaalt, houd je barbell vast en laat deze niet op de grond vallen;
- **No cheating**, ook niet als het vandaag cheatday is. Dat is alleen voor eten, niet voor je reps.
- Als je je hebt ingeschreven voor de WOD, **kom** dan ook. Of **schrijf je op tijd** uit, er is meestal iemand anders die dan kan;
- Bij het **parkeren** en **lopen** in en om het pand en in de nabije omgeving graag **geen overlast** veroorzaken. Let goed op waar wel en niet geparkeerd mag worden. Fietsen mogen uitsluitend gestald worden op de daarvoor bedoelde plekken;
- CrossFit Hengelo behoudt zich het recht voor om de **huisregels te wijzigen**;
- De belangrijkste regel van CrossFit Hengelo is. **Have fun!**

<section id="huisreglement-crossfit-hengelo" style="line-height: 1.6; color: #ffffff; font-family: sans-serif; background-color: transparent; -webkit-user-select: none; -moz-user-select: none; -ms-user-select: none; user-select: none;">

<h1 style="border-bottom: 2px solid #ffffff; padding-bottom: 10px; color: #ffffff;">Doe alsof je thuis bent!
</h1>

Bij inschrijving voor de lessen en trainingen verklaart u akkoord te gaan met deze huisregels.

<strong style="color: #ffffff;">1. Veiligheid en Gedrag

- Roken en het gebruik en/of verspreiden van verboden middelen in de Box is niet toegestaan.
- Verbaal en/of lichamelijk geweld, evenals ongewenste en/of gewenste intimiteiten, worden niet getolereerd.
- U dient een ieder met respect te behandelen.

<strong style="color: #ffffff;">2. Instructies en Toegang

- De aanwijzingen van trainers dienen te worden gerespecteerd en opgevolgd.
- CrossFit Hengelo is bevoegd om personen tijdelijk of blijvend de toegang te ontzeggen bij gegronde redenen en verwijst hiervoor naar de geldende algemene voorwaarden.

<strong style="color: #ffffff;">3. Box Hygiëne en Gebruik

- Persoonlijke bezittingen (jassen, tassen, helmen) graag opruimen in de daarvoor bestemde opbergplekken.
- Eten is uitsluitend toegestaan in onze koffiehoeke.
- Bij het parkeren en lopen in de omgeving graag geen overlast veroorzaken. Fietsen uitsluitend stallen op de daarvoor bedoelde plekken.

<strong style="color: #ffffff;">4. Aansprakelijkheid

- CrossFit Hengelo is niet aansprakelijk voor schade, verlies of diefstal van eigendommen. Bij diefstal doen wij direct aangifte.
- Deelname aan trainingen en gebruikmaking van apparatuur gebeurt geheel op eigen risico.

<strong style="color: #ffffff;">5. Omgangsvormen

- Stel je even voor aan mensen die je nog niet kent; zorg dat iedereen zich welkom voelt.
- Ben je snel klaar met de WOD? Moedig anderen aan die nog bezig zijn. We ruimen pas op als iedereen klaar is.
- Help elkaar bij het opruimen. Heb je gezwet, gebloed of gehuild op materiaal? Maak het even schoon.
- Kom op tijd en luister naar de coach; een uur is zo voorbij.

<strong style="color: #ffffff;">6. Materiaal en Training

- Vraag het als je iets niet begrijpt. Je bent vast niet de enige.
- Respecteer het materiaal. Plates van 2,5 en 5 kg laat je niet vallen. Houd je barbell vast bij het afhalen van de plates.
- No cheating: de reps die je telt, zijn de reps die je doet.
- Heb je je ingeschreven voor de WOD? Kom dan ook, of schrijf je op tijd uit voor een ander.

<strong style="color: #ffffff;">7. Slotbepaling

CrossFit Hengelo behoudt zich het recht voor om de huisregels te wijzigen. De belangrijkste regel: Have fun!

Vragen? Mail naar info@crossfithengelo.nl

</section>