

NORMES DEL BOX

Box:

- No descuidis els teus objectes personals; no ens fem responsables dels articles perduts.
- Utilitza tovallola per netejar la suor al finalitzar els entrenaments o utilitza els materials de neteja del box per deixar el material en el mateix estat en que te l'has trobat.
- La darrera classe al migdia finalitza a les 16:00h, el BOX tancarà a les 16:30h, a partir de setembre del 2024. L'última classe a la tarda finalitza a les 21.30h, el BOX tancarà a les 22:00h. Recorda que el "coach" és el primer que arriba i l'últim que marxa.
- El Box és una casa compartida; ordena el material que hagi fet servir i cuida'l perquè una altra persona el pugui trobar al seu lloc.
- Preguem un ús responsable del magnesi.
- Està prohibit menjar xiclet durant qualsevol de les classes del box, tant les dirigides com les lliures. Si tens xiclet, si us plau, diposita'l a les papereres proporcionades. Ho fem per la teva seguretat.
- Fes un ús i no un abús del magnesi. Si cal posar-ne fes-ho dins del cubell de manera que no quedi escampat pel terra.
- Canvia de discos sempre que puguis, de tal manera que si podem col·locar un disc de 15kg ho farem preferiblement a tenir un de 10kg i un de 5kg col·locats, i així successivament.
- Si no saps dur a terme un moviment, pregunta; estarem encantats de realitzar les correccions que siguin necessàries.
- No interrompre durant els aixecaments de pesos: Per raons de seguretat, queda prohibit interposar-se davant de qui estigui aixecant pesos. Cal respectar l'espai i el temps dels companys durant els seus aixecaments.
- Norma sobre la cura de les ampolles d'aigua: S'insta als membres a fer-se càrrec de les seves ampolles d'aigua en tot moment. En finalitzar el seu ús, les han de dipositar als contenidors corresponents.
- Norma sobre dipositar les motxilles: En arribar al box, és obligatori deixar les motxilles en els espais designats (vestuari i calaixeres de l'entrada). S'ha d'evitar deixar-les a terra o enmig del pas.
- Important respectar l'horari establert per gravacions de classificatoris per competicions. Horari: OPEN BOX MATINS: QUALSEVOL HORA EXCEPTE 9.30 i 13.30. OPEN BOX TARDES: només 16.30h i 20.30h. (Qualsevol dubte o petició es pot consultar amb els entrenadors i es podria modificar depenent la situació)

Reserves:

- La reserva de les classes s'ha de fer únicament per Aimharder; si no fas la teva reserva, no podràs realitzar l'entrenament.
- Si no pots assistir a classe, has d'esborrar la teva reserva almenys 60 minuts abans de l'inici de la sessió, per deixar la teva plaça lliure a un altre company o companya i no perdre el crèdit.
- Anticipació de reserves: 26 hores abans de la classe desitjada per reservar.
- Llista d'espera: Entrarà automàticament el primer atleta en llista d'espera.
- Capacitat de classes a 16 persones. Excepció de les classes que es superposen amb una altra classe com Gymnastics o Basic Barbell.
- Assistència de menys de tres persones a una classe dirigida específica com gymnastics o Basic Barbell, quedarà suspesa automàticament. Avís per l'aplicació de reserves fins 1 hora abans.
minuts abans de la classe. Si igualment vols entrenar, ho podràs seguir fent però en sessió d'OPEN BOX.
- Sigues puntual, intenta arribar 5 minuts abans de l'inici del Wod. Si arribes 15 minuts tard, el coach tindrà tot el dret a

decidir que no puguis dur a terme aquella

classe. Pot haver-hi perill de fer-te mal per una manca d'escalfament fora de les pautes establertes per garantir un bon entrenament.

Comunitat:

- Respecta els teus companys; motiva'ls, dóna suport, ajuda'ls. Som una comunitat. Un PR és una felicitat compartida.
- Cada repetició compta; competeix amb tu mateix, la honestedat és un valor de la nostra comunitat.
- Vine disposat a donar el 100%.
- Ningú recull el material fins que l'últim company hagi acabat l'entrenament.

Vestuaris:

- Higiene personal: Si us plau, mantingueu una adequada higiene personal en tot moment. Us encoratgem a dutxar-vos després de l'entrenament per mantenir un ambient fresc i net al vestuari.
- Queda prohibit afaitar-se o depilar-se: Per raons d'higiene, si us plau, eviteu afaitar-vos o depilar-vos al vestuari. Aquestes activitats poden deixar residus corporals totalment anti-higiènic, a part, de que poden resultar ser incòmodes per a altres membres.
- Roba i objectes personals: Mantingueu les vostres pertinences ordenades. No deixeu la roba estesa o els objectes personals tirats per terra.
- Privacitat: Respecteu la privacitat dels altres membres del box. Eviteu fer comentaris inadequats o envair l'espai personal dels altres.
- Neteja i ordre: Ajudeu a mantenir el vestuari net i ordenat. Recollir les tovalloles utilitzades i disposeu dels residus adequadament.
- Sense aliments ni begudes: Per evitar embrutar l'espai, si us plau, no porteu aliments ni begudes al vestuari.
- Calçat adequat: Recordeu l'ús de calçat apte per a la dutxa.
- Tingueu cura del secador i altres productes que el box deixa a la vostra disposició, ja que són d'ús comú i tothom se'ls vol trobar en perfecte estat.

Lavabos:

- Neteja després de l'ús: Si us plau, netegeu el lavabo després de fer servir. Assegureu-vos de deixar l'espai net i ordenat per al següent usuari.
- Evitar temps excessiu: Intenta minimitzar el temps d'ús dels lavabos per permetre que altres membres del box puguin fer-ne ús amb comoditat.
- Descartar residus adequadament: Si us plau, utilitzeu els contenidors de residus per descartar les tovallolletes, paper higiènic o qualsevol altre residu. No deixeu els residus per terra o fora dels contenidors.
- Respectar la privacitat: Manteniu la privacitat dels altres usuaris dels lavabos. No feu comentaris inadequats ni envaiu l'espai personal dels altres.
- Reportar problemes: Si trobeu qualsevol problema dins dels lavabos, com ara avaries o manca de paper higiènic, si us plau, informeu-nos immediatament perquè puguem solucionar-ho.

Aquestes normes s'apliquen per assegurar un ambient còmode, net i respectuós per a tots els membres del nostre box de CrossFit. Gràcies per la vostra col·laboració!