

KARHU CROSSFIT SALIN 8 SÄÄNTÖÄ:

1. Salilla olemme kaikkia tasavertaisia ja kunnioitamme toisiamme.
2. Saavumme treeniin ajoissa ja kuuntelemme valmentajaa, teemme liikkeet valmentajan ohjeiden mukaisesti aina hyvällä tekniikalla ja turvallisesti.
3. Pidetään sali siistinä. Viedään treeneissä käytetyt välineet aina omille paikoilleen, jotta seuraavan treenaajan on ne helppo löytää. Omat sotkut ja hikijäljet tulee jokaisen itse siivota.
4. Tyhjää tankoa, tai tankoa jossa on pelkät 5 kg (tai pienemmät) levypainot päissä, ei tule koskaan pudottaa lattialle. Tangot sekä painot menevät rikki. Poikkeuksena tietenkin tilanne, jossa tangon pudottamalla estät tapaturman.
5. Lapset ovat aina tervetulleita salillemme. Jos tuot lapsesi mukanas, on hän sinun vastuullasi koko ajan. Lapsilla ei ole asiaa treenialueelle oman turvallisuuden vuoksi. Harkitse, minkä ikäisen lapset päästät yläkertaan omatoimisesti. Lapset (eivätkä aikuisetkaan) saa häiritä harjoittelua. Vastuuvapauslausekkeemme koskee myös lasten oleskelua salillamme.
6. Keittiö on myös asiakkaidemme vapaassa käytössä, siivoathan sotkusi ja tiskaat käyttämäsi astiat.
7. Salilla treenaamisen edellytys on hyväksytyt ja allekirjoitettu vastuuvapauslauseke.
8. Salille ei saa tuoda ulkopuolisia henkilöitä/vieraita ilman henkilökunnan läsnäoloa tai kirjallista lupaa. Sääntörikkomukset johtavat porttikieltoon.