

# CFN HOUSE RULES

## YOUR GUIDE TO GETTING THE BEST FROM YOUR BOX

### ALGEMEEN

- CFN is niet aansprakelijk voor verlies, schade en/of diefstal van eigendommen en/of lichamelijk letsel.
- Deelname aan trainingen geschiedt geheel op eigen verantwoordelijkheid;
- Bij het betreden van het CFN terrein ga je akkoord met de CFN huisregels.
- Verkoop- en/of promotieactiviteiten zijn niet toegestaan zonder nadrukkelijke toestemming.

### LIDMAATSCHAP

- Een lidmaatschap is strikt persoonlijk en is niet overdraagbaar aan derden.
- Wijzigingen, pauzeringen en beëindigingen dienen per email gecommuniceerd te worden naar [info@crossfit-nijmegen.com](mailto:info@crossfit-nijmegen.com).
- CFN hanteert een aangepast rooster en openingstijden in vakantieperiodes, op officiële feestdagen en op de vrijdag van de Nijmeegse 4-daagse zonder recht op restitutie of compensatie.
- Compensatie van niet gebruikte credits naar een volgende week of maand is niet mogelijk.

### TRAINEN BIJ CFN

- Schrijf je alleen in als je ook echt deel wilt nemen.
- Schrijf je in voor 1 les per lesuur (ook voor open gym)
- Op tijd komen: Zorg dat je 10 minuten voor de les begint aanwezig bent.
- Zorg dat je vóór aanvang van de les omgekleed en sport klaar bent.
- Indien je te laat komt, dien je zo snel mogelijk omgekleed te zijn en je te melden bij de coach.
- Er wordt ten alle tijden gestart met een warming up (als je te laat bent zorgt de coach dat jij een warming up krijgt).
- CFN advies: voer voor de start van de les een persoonlijke Warming up uit.
- Voor een veilig verloop van de les dient iedereen voor deelname verplicht bijzonderheden te melden.
- Spreek de coach 1 op 1 aan als het voor jou niet wenselijk is om jouw bijzonderheden in de groep te vermelden.
- De aanwijzingen van het personeel/van de coaches van CFN dienen strikt te worden opgevolgd.
- Schrijf je uit binnen de gestelde uitschrijftijd. Doordeweeks tot 2 uur voor aanvang, in het weekend tot 12 uur voor aanvang.

- Meld je persoonlijk af als je later uitschrijft dan de gestelde uitschrijftijd en je (echt) niet kan deelnemen aan de groepsles. Op deze manier gun je iemand anders een plekje.
- Mocht je meerder keren onnodig (lang) plekken bezet houden, word je daar op aangesproken.
- We stellen persoonlijke hygiëne zeer op prijs.
- In de trainingsruimte draag je veilige en schone sportkleding.
- Het gebruik van een handdoek tijdens de training is verplicht voor veiligheid en hygiëne.
- Draag er zorg voor dat jouw persoonlijke hygiëne niet tot overlast leidt bij anderen.
- We starten en finishen de training samen. Wacht dus met opruimen tot dat iedereen klaar is. Eerder klaar? Moedig elkaar aan alsof je leven ervan afhangt, en sleep je buddy's mee over de finish.
- Zodra iedereen klaar is wordt de les gezamenlijk en onder leiding van de CFN coach afgesloten.

### OPBERGEN EIGENDOMMEN

- Kleding, tassen, drinkflessen, trainingsmaterialen en andere eigendommen dienen in de kleedkamer of in de daarvoor bestemde opbergvakken opgeborgen te worden.
- Wij raden u aan om voor het opbergen van uw eigendommen gebruik te maken van onze lockers. CFN is niet aansprakelijk voor verlies, schade en/of diefstal van eigendommen.
- Gelieve na het sporten geen eigendommen achter te laten. Dit geldt ook voor de lockers, deze worden dagelijks gecontroleerd en schoongemaakt.

### GEVONDEN VOORWERPEN

- Gevonden voorwerpen worden opgeslagen op onze daarvoor bestemde plaats. Op ieder moment binnen onze openingstijden kan/mag je jouw eigendommen op komen halen.
- Als gevonden voorwerpen niet worden opgehaald en een tijdje in de gevonden voorwerpen bak zijn blijven liggen meldt CFN 1x per maand dat wij de gevonden voorwerpen een periode daarna gaan doneren aan "het goede doel". Uiteraard zorgen wij ervoor dat er tussen de melding en de donatie voldoende reactie tijd zit.
- Indien noodzakelijk wordt er bij overtreding van onze huisregels aangifte gedaan bij de politie.

# CFN HOUSE RULES

## YOUR GUIDE TO GETTING THE BEST FROM YOUR BOX

### DO'S

- Train/sport/beweeg op een veilige en verantwoorde manier: Techniek is King! Zorg eerst voor een vlekkeloze uitvoering. Snelheid en gewicht komen daarna vanzelf.
- Luister naar je lichaam. Je bent verantwoordelijk voor jouw gezondheid en welbevinden. Geef (vooraf) aan als er iets niet goed voelt of als je vooraf al weet dat bepaalde oefeningen niet mogen/verstandig zijn om op dit moment te doen. Durf grenzen aan te geven. Niks moet, alles mag.
- Bespreek bijzonderheden met de CFN-coach.
- Luister naar de coaches en ander personeel van CrossFit Nijmegen en volg de adviezen op.
- Laat je ego buiten de deur. Er is altijd iemand te vinden die sterker, sneller of beter is. Gebruik dit ter inspiratie en motivatie om jouw persoonlijke doelen na te streven/behalen en de beste versie van jezelf te kunnen worden.
- Gezond gedrag wordt gestimuleerd! (Ongezond gedrag wordt niet gewaardeerd/afgekeurd).
- Dranken mogen alleen in een afgesloten bidon.
- Jouw kinderen zijn uiteraard van harte welkom! Echter, strikt en alleen onder begeleiding van een ouder/verzorger in de lounge- en shop area. Uit veiligheidsoverwegingen zijn kinderen niet toegestaan in de trainingsruimte.
- In overleg met CFN medewerkers mogen CFN Teens, met een lidmaatschap, onder begeleiding van een ouder/verzorger, met een CFN lidmaatschap, tijdens open gym tegen betaling vanuit lidmaatschap of per pin/cash per keer sporten bij CrossFit Nijmegen.
- Glas- en porseleinwerk mogen alleen aan tafel in de Lounge en shop area gebruikt worden.
- Wees sociaal betrokken met elkaar. Volgens de visie van CFN is training, naast een fysieke- en psychologische-, ook een sociale aangelegenheid.
- Geef tips (indien nodig) en motiveer elkaar (ook tijdens de opengym) zodat er op een veilige en technisch juiste manier gesport wordt. De WOD/training is pas afgelopen als iedereen klaar is, als je eerder klaar bent help je een ander door hem/haar aan te moedigen om op een veilige en verantwoorde manier het maximale uit zichzelf te halen.
- Help elkaar. Stel je behulpzaam en respectvol naar elkaar op. Geef tips (indien nodig) en motiveer elkaar (ook tijdens de open gym) zodat er op een veilige en technisch juiste manier gesport wordt. Leid elkaar niet onnodig af. Loop waar mogelijk ruim om elkaar heen als iemand bezig is met een oefening.
- We starten en finshen de training samen. Jouw training is pas klaar als IEDEREEN klaar is! Als je eerder klaar bent, help je een ander door hem/haar aan te moedigen om op een veilige en verantwoorde manier het maximale uit zichzelf te halen. Wacht dus nog even met opruimen tot na de gezamenlijke afsluiting onder leiding van een CFN Coach.
- Muziek wensen. Wanneer je op muzikaal gebied tips of andere wensen hebt, kom gerust naar ons toe en vermeld je wens. Dan zetten wij een lekker/ motiverend deuntje voor je op!

- Parkeer je fiets en auto op de daarvoor bestemde plekken. In verband met veiligheid en wetgeving, ingang en stoep vrijhouden.
- Gebruik van apparatuur alleen voor de daarvoor bestemde doeleinde.
- Maak gebruikte materialen schoon, voor de volgende gebruiker.
- Opruimen: Leg gebruikte materialen terug op de plek waar ze horen te liggen. Neem na ieder bezoek al je persoonlijke bezittingen mee naar huis. Geef en gun elkaar de ruimte om veilig te werken.
- Bouw een olympische gewichtheft-halter altijd op met zo groot mogelijke schijven ten behoeve van het behoud van het materiaal.
- Gebruik bij halteroefeningen met gewicht klemmen of de (Eleiko) collars.
- Magnesium gebruik; magnesium is bedoeld voor op je handen, niet voor de vloeren en het materiaal. Als je magnesium gebruikt doe je dat boven de magnesiumbakken. Zorg er ook voor dat je jouw handen eerste droog maakt van zweet om er zo geen rommeltje van te maken en maximaal effect te hebben van de magnesium.
- Graag ontvangen wij jullie feedback en feedforward. Goede ideeën omtrent verbetering van onze dienstverlening en onze faciliteit ontvangen wij dan ook graag. Dit kan mondeling, per email of via de feedback boxen.

### DONT'S

- Roken is niet toegestaan.
- Het drinken van alcohol is niet toegestaan, tenzij CrossFit Nijmegen vermeld anders besloten te hebben.
- Geen kauwgom tijdens het sporten.
- Geen sieraden (horloges/wearables/ armbanden), ringen, oorbellen, piercings, kettingen) om/ dragen tijdens het sporten.
- Huisdieren zijn niet toegestaan; met uitzondering van hulphonden.
- Gebruik van mobiele telefoon is tijdens de groepstrainingen niet toegestaan.
- Bellen in de trainingsruimte is niet toegestaan. Loop even naar de hal of naar buiten als je een (belangrijk) telefoongesprek moet voeren.
- Sluit je niet (totaal) af van de omgeving. Uit veiligheidsoverweging en sociaal wenselijk oogpunt kan CFN je verzoeken om geen gebruik te maken van een koptelefoon in de trainingsruimte..
- Gooi geen spullen onnodig op de grond. Als je het kan optillen, dan kan je het ook weer netjes neer leggen (alles kan kapot).
- Neem, zonder te overleggen met een medewerker, geen spullen uit andere ruimtes mee.
- Verbaal en/of lichamelijk geweld, ongewenste en/of gewenste intimiteiten binnen CrossFit Nijmegen worden niet getolereerd.