



REGOLA 1: RIORDINA L'ATTREZZATURA

REGOLA 2: NON SBATTERE IL BILANCIERE QUANDO SFILI I DISCHI

REGOLA 3: SE HAI SUDATO, TI SEI DISSANGUATO O HAI PIANTO SUL BILANCIERE...PULISCOLO!!!!

REGOLA 4: NON RUBARE LA POSTAZIONE DI LAVORO DEI TUOI COMPAGNI

REGOLA 5: NON ARRIVARE IN RITARDO

Può capitare a tutti di arrivare con un paio di minuti di ritardo a volte, in molti box spesso il coach fa fare dei burpees per punizione a chi arriva tardi, in altri box potrebbe capitare che il coach non ti faccia proprio allenare. **Una cosa** è arrivare tardi ogni tanto, un'**altra farlo sistematicamente**.

REGOLA 6: PRENOTA E DISDICI LE CLASSI

Disdici in anticipo, in modo che possa allenarsi un compagno al tuo posto.

REGOLA 7: PRESTA ATTENZIONE QUANDO IL COACH SPIEGA

REGOLA 8: NON FERMARTI A PARLARE NEL BEL MEZZO DI UN WORKOUT

REGOLA 9: SE TI FAI PRESTARE QUALCOSA, RESTITUISCILA AL PROPRIETARIO

REGOLA 10: NON SPOSTARE IL CONTENITORE DELLA MAGNESITE DURANTE IL WOD

REGOLA 11: RISPETTA LO SPAZIO DEGLI ALTRI

Questo è fondamentale per la sicurezza e per la concentrazione dei CrossFitter. Se qualcuno si sta preparando per un Lift pesante, non camminare dietro di lui e non stargli troppo vicino. Se qualcosa va storto, l'ultima cosa che vuole vedere il Coach è il bilanciere che colpisce qualcuno che stava troppo vicino.

REGOLA 12: EVITA DI DROPPARE

Rispetta l'attrezzatura! **DROPPA** solo se è a repentaglio la tua sicurezza o quella di un altro. **DROPPA** solo da sotto il parallelo. **Droppare** i pesi dovrebbe essere una necessità non un'abitudine. **Non droppare MAI** un bilanciere scarico. **Non droppare mai** un kettlebell o un manubrio.

REGOLA 13: PRESENTATI AI NUOVI ARRIVATI

REGOLA 14: FAI CHE QUESTA SIA L'ORA CHE ASPETTI PIU' DI OGNI ALTRA NELLA TUA GIORNATA

REGOLA 15: NON INIZIARE A RIPORRE IL MATERIALE FINCHE' TUTTI NON HANNO FINITO IL WOD. INCORAGIALI E SPRONALI A CONTINUARE

