



NORME DI COMPORTAMENTO

La pratica delle discipline offerte dall'A.S.D. East Side Gym Vicenza è consentita previa presa visione e accettazione firmata delle presenti Norme di Comportamento e del Regolamento.

Per i minori è necessaria l'autorizzazione firmata da entrambi i genitori.

1. Prenotati per ogni classe

È obbligatorio prenotarsi per ogni classe e annullare la prenotazione almeno un'ora prima della lezione. In questo modo è possibile organizzare istruttori e attrezzatura per offrire un servizio ottimale. In caso di mancata prenotazione non è possibile partecipare alle classi, in caso di mancato annullamento della prenotazione viene addebitato il costo della classe.

2. Rispetta gli orari

È necessario presentarsi al box almeno 5 minuti prima dell'inizio della lezione. Il box non è una "globo gym" dove non ci sono orari, bensì le classi si susseguono: l'inizio ritardato di una lezione comporta lo slittamento di tutte le altre. In caso di ritardo senza avviso, non è possibile partecipare alla classe. È buona educazione attendere l'inizio della propria lezione fuori dall'area di allenamento.

3. Presentati ai nuovi arrivati

Spetterà all'istruttore presentare alla classe un nuovo arrivato, ma è buona educazione fare in modo che i nuovi arrivati si sentano benvenuti. Questa non è un'anonima struttura sportiva: siamo qui assieme perché condividiamo la passione per la vita, il duro lavoro, la salute fisica e la fiducia in noi stessi. Queste sono le persone che frequentano East Side Gym. Non si fa fatica per dire un semplice "Ciao!", ma non comporta l'esecuzione di burpees.

4. Abbigliamento

Durante l'allenamento è normale sudare in maniera importante, per questo è necessario presentarsi puliti. È inoltre necessario presentarsi con un abbigliamento adeguato: comodo e che permetta di allenarsi in sicurezza (è consigliabile portare sempre con sé dei calzoncini lunghi), minimizzato entro i limiti ragionevoli. È vietato accedere all'area di allenamento e riscaldamento con scarpe utilizzate al di fuori del box.

5. Ascolta gli istruttori

È irrispettoso parlare dei fatti propri o distrarsi mentre l'istruttore sta parlando alla classe: bisogna lasciare a tutti la possibilità di ascoltare la spiegazione degli esercizi. Disponiamo di allenatori esperti, ed è quindi obbligatorio eseguire le loro istruzioni, non utilizzare gli attrezzi in modo diverso da quello indicato, non sovraccaricare entro i limiti imposti, e non improvvisarsi istruttori con i neofiti, al fine di potersi allenare con la massima sicurezza.

6. Non lasciare il cervello fuori dalla porta

Si è sempre i primi responsabili della propria salute e sicurezza. È importante mantenere la consapevolezza dell'ambiente circostante: non stare vicino a qualcuno che si sta allenando, specialmente se sta eseguendo un

Nome e cognome

Data e luogo

Firma per accettazione

sollevamento, o utilizzando degli attrezzi. È fondamentale mantenere la concentrazione per tutta la durata dell'allenamento. Quando si finisce l'allenamento, non collassare in una zona pericolosa: mantenersi lucidi, recuperare la respirazione e fare il tifo ai propri compagni da bordo campo. Se qualcuno si sta preparando per un sollevamento pesante, non camminare dietro di lui e non stargli troppo vicino. Se qualcosa va storto, l'ultima cosa che vuole vedere l'allenatore è il bilanciere che colpisce qualcuno che stava troppo vicino. Non portare il proprio bagaglio personale con sé: famiglia, relazioni o problemi di lavoro sono una distrazione per l'allenamento. East Side Gym è il posto dove si va per allontanarsi da tutto. Restare concentrati su come si esegue il proprio allenamento, non su come lo fanno gli altri o su come si potrebbe apparire agli altri. Se ci si trattiene per paura di sembrare deboli o sciocchi, si perde la possibilità di migliorare: il progresso si ottiene solamente quando si è fuori dalla zona di comfort. Se invece si è già bravi e forti non c'è bisogno di dirlo e mettersi in mostra: il modo in cui ci si muove, i tempi degli allenamenti, e i pesi utilizzati parleranno da sé. Non fermarsi a parlare nel mezzo di un allenamento: è irrispettoso disturbare chi si vuole allenare seriamente.

7. Non lasciar cadere i bilancieri da sopra la testa

Questo è fondamentale primo per la sicurezza, secondo per la concentrazione. Ci sono persone che fanno cadere qualsiasi attrezzo. Chiariamo una cosa, un Kettlebell, un Dumbbell, un bilanciere vuoto o caricato solo con i dischi da 5 non si droppano mai. Più in generale l'unica cosa che è consentito dropare sono i bilancieri pesanti, e ribadiamo, mai da sopra la testa. È una questione di sicurezza oltre che di cura del materiale, se non è abbastanza pesante anche un bilanciere lasciato da sopra la testa potrebbe rimbalzare in malo modo e finire addosso a voi o peggio addosso a un vostro compagno, provocando seri danni.

8. Non rubare la postazione di lavoro ai tuoi compagni

Quando ci si sta preparando per affrontare un lungo wod, con numerosi esercizi diversi, si cerca di sistemare la propria area di lavoro e l'attrezzatura che si dovrà usare più comodamente possibile per agevolare la transizione tra un esercizio e un altro. È molto fastidioso quando qualche furbo che non aveva preparato la sua attrezzatura in modo giusto "ruba" agli altri la postazione di lavoro o gli attrezzi nel bel mezzo di un WOD. È una cosa che non deve capitare mai!

9. Non dipendere dalle stampelle.

Evitare l'uso di magnesite, nastro adesivo, guanti, manopole, impacchi, cinture, fasciature, ... si viene ad East Side Gym per rafforzare tutto il corpo, in particolare la presa, la linea mediana, e la stabilità articolare: qualsiasi supporto artificiale può impedire o limitare questo obiettivo. Utilizzare la magnesite solo se necessaria e metterla nelle proprie mani o nel secchio. Non altrove. I contenitori per la magnesite spesso sono posizionati in punti strategici facilmente raggiungibili dal maggior numero di persone durante l'allenamento: evitare di spostarlo, specialmente durante l'allenamento.

10. Non barare.

Tra gli atleti non c'è niente di più vergognoso di un imbroglione. Se non si riesce o non si vuole fare l'intero allenamento come prescritto (pesi, ripetizioni, movimento, tempo) basta dirlo: non c'è vergogna in un allenamento ridimensionato, piuttosto nel prendersi il merito di un allenamento Rx che non si è guadagnato.

11. Divertiti, fai casino e incoraggia gli altri

Applaudire, urlare e incoraggiare gli altri come se stessero lottando, spingendoli oltre la fatica dell'allenamento fa parte dello spirito di questa palestra. Anche se si finisce per primi, non abbandonare la scena ma rimanere ad incitare gli altri, anche quando si è senza fiato. Pur essendo un clima scherzoso è obbligatorio attenersi alle norme della buona educazione, di provata moralità e correttezza nei rapporti interpersonali: evitare di urlare troppo forte, essere grossolani e scortesi.

12. Lascia pulito e ordinato

Non siate lumache, non lasciate tracce. Oltre ad essere ovviamente una questione di igiene primaria, non è piacevole utilizzare l'attrezzatura sporcata da altri. Prendere una salvietta di carta un po' di disinfettante e dedicare un minuto del proprio tempo alla pulizia di tutta l'attrezzatura utilizzata, specialmente se si ha sudato, pianto, sbavato, perso sangue o utilizzato la magnesite. Lo spazio e il tempo sono importantissimi per

Nome e cognome

Data e luogo

Firma per accettazione

lo svolgimento delle lezioni: nessuno vuole sprecarli per pulire o riordinare lo schifo lasciato da qualcun altro. Riporre tutta l'attrezzatura ordinatamente al proprio posto e togliere tutto ciò che si è lasciato in giro. Non è difficile. Quando si sta sistemando la propria attrezzature, scaricare il bilanciere con attenzione! Questo significa che bisogna sollevare leggermente in lato del bilanciere e sfilare i dischi, facendo attenzione a non sbattere il bilanciere sul pavimento. Far cadere un bilanciere vuoto anche da pochi centimetri dal pavimento può comportarne la rotture: chi rompe paga. Se si sporca il bagno (può capitare a tutti) pulire immediatamente. Se necessario, aprire la finestra e chiudere la porta, per evitare che gli altri debbano annusare le puzze degli altri. Riporre rifiuti, bottiglie vuote e qualsiasi altro tipo di rifiuto negli appositi cestini Non abbandonare effetti personali né nell'area allenamento né negli spogliatoi: se non reclamati per più di un tempo ragionevole verranno gettati.

Nome e cognome

Data e luogo

Firma per accettazione