

Bestemmelser i CrossNord

Her er samlet alle de beslutninger, som bestyrelsen har lavet for foreningen.

Der står ikke begrundelser/forklaringer for bestemmelserne, men man er velkommen til at spørge ind til forklaringen.

Medlemskab

- Du kan blive medlem af CrossNord, fra du er 15 år.
- Teenagere fra 13-14 år kan meldes ind og træne samtidig med en ansvarlig voksen, som også er medlem.
- Børn kan ikke meldes ind, men medlemmernes børn fra 4-9 år kan træne gratis på Børne-Cross-holdet og fra 10-15 år på TeenCross-holdet i det omfang holdene er på holdplanen.
- Du kan ikke købe drop-in (engangsbetaling) eller klippekort. Du kan melde dig ind og ud igen med det samme og kun betale for resten af måneden plus en måned.
- Du melder dig ind via hjemmesiden www.crossnord.dk

Selvtræning/OpenGym

- Du skal være medlem i CrossNord.
- Du kan træne 24 timer i døgnet - dog ikke under rengøring
- Du skal altid melde dig på i Holdsport under "Selvtræning" OG skrive tidspunkt i chatten under "Selvtræning".
- Inden du selvtræner, skal du være sikker på, at du ved, hvordan du LÅSER porte, døre og vinduer, når du går som den sidste.
- Træn kun udenfor holdtiderne eller på hemsen. Du kan regne med at begynde din træning 15 min. efter endt holdtræning, og du skal stoppe 5 min. før nyt hold. Træneren skal kunne skrive på tavlen 15 min. før holdstart.
- Træn kun med medlemmer. Børn, prøvetimer og gæster må ikke selvtræne.
- Børn kan ikke selvtræne, men skal altid opholde sig i køkken/altan. Mindre børn kan sidde fastspændt i stol/klapvogn på det grønne/hvide gulv.
- Træn så der er plads til alle, der selvtræner.
- Vær opmærksom hvis du filmer din træning så andre ikke kommer med uden samtykke.

Prøvetime og gæster

- Prøvetimer og gæster kan kun deltage ved holdtræning - ikke selvtræning.
- Skriv altid til Rebekka på Messenger (ikke Holdsport) for at lave en aftale inden prøvetimen.
- Prøvetime er velkomne på alle hold.

Drop-in

- CrossNord har ikke drop-in (engangsbetaling).
- Du kan melde dig ind og ud igen med det samme, og kun betale for resten af måneden plus en måned.

Udmeldelse

- Der er løbende måned plus en måned i opsigelse.
- Du skal skrive til crossnord3400@gmail.com for at opsige dit medlemskab.

Holdtræning

- Tilmeld/afmeld dig hold i god tid.
- Ved 0 tilmeldte kan træneren aflyse minimum 5 timer før og ved morgenhold kl. 22 dagen før.
- Aflysninger af hold kan ske, hvis der ikke kan skaffes en frivillig træner og ved sygdom o. lign.
- Tag dit eget udstyr frem - tag ikke andres udstyr.
- Ryd ikke op før tiden er udløbet/alle er færdige.
- Ryd alt udstyr op, inden du går hjem.
- Tasker stilles i reolerne i omklædningsrummet.
- Drikkedunke og grej ligges på reolen ved tavlen/det hvide gulv.
- Vær stille og opmærksom ved gennemgang af programmet.
- Smid ikke med udstyret (på nær vægtstænger med +10 kg-vægtskiver, sandsække, slam-balls, wallballs).

Børn

- Børn skal altid opholde sig i køkken/alrum på 1. sal (her findes også toilet) eller på den lille tilstødende altan.
- Mindre børn kan sidde fastspændt i autostol/klapvogn på det grønne/hvide gulv.
- BarselsCross er undtaget, men børnene skal ligge på et samlet, afgrænset område eller i armene på en voksen.
- Medlemmernes børn kan gratis benytte BørneCross eller TeenCross, hvis det afholdes.

BarselsCross

- Babyerne skal ligge samlet et sted, være på armen eller i vogn udenfor.
- Babyer/tumlinger, der kan kravle eller gå, skal være fastspændt i klapvogn.
- Alle medlemmer kan deltage i BarselsCross - også selvom man ikke er på barsel.
- Der må selvtrænes under BarselsCross under hensyntagen til holdet. Holdet styrer musik, porte og har fortrinsret til gulvet og udstyret.
- Bleer skal smides ud i containeren udenfor.
- Prøvetimer skal meldes til Rebekka.

Træning udendørs

- Du kan træne udendørs ved holdtræning.
- Du kan træne udendørs ved selvtræning - dog ikke samtidig med holdtræning.
- Du må gerne bruge udstyret udenfor - dog ikke vægtstængerne eller maskinerne ved regn-vejr.
- Du skal tage hensyn til trafik og folk på arbejde.
- Du skal være opmærksom på, at musikken ikke generer andre, der ikke træner.

Hold og holdplan

- Alle kan være med på alle hold - der er ikke niveauopdelte hold (kan forekomme ved pop-up-hold).
- Alle hold kaldes cross-hold, men træneren bestemmer indholdet af timen.
- Holdene ligger i bånd - samme tid hver dag. Holdtiderne kan lejlighedsvis ændres.
- Holdplanen med trænere besættes på flg. måde:
 - Alle trænere melder ind på Facebook i trænergruppen med deres ønsker.
 - Så mange trænere som muligt, får så mange ønsker opfyldt som muligt - men alle kan ikke få lige mange.
 - Det forsøges, at samme træner ikke har flere hold på samme dag eller samme tid for mange dage i træk.
 - Der prioriteres mangfoldighed.
- Pop-up-hold (ikke faste hold) af forskellig karakter og for forskellige målgrupper (m/k/børn) kan oprettes så længe, det er aktivitet og bevægelse. Det besluttet af holdplanlæggeren. Pop-up-hold kan ikke komme på planen i løbet af ugen.
- Holdplanen med holdtider og trænere kan ses på Holdsport og Facebook og udgives søndag aften.
- I sommerperioden, hvor mange trænere holder ferie, kan holdplanen reduceres.
- Det er holdplanlæggeren, der udelukkende står for holdplanlægningen.

Trænerne

- Alle trænere er medlemmer på lige vilkår med andre medlemmer.
- Trænerne får ikke løn eller medlemskabet betalt.
- Trænerne må gerne træne med på holdet.
- Trænerne beslutter og udarbejder selv programmet for holdet.
- Alle kan være trænere. Hvis du vil være træner, afløser eller stå for børne- eller teenhold, så skal du blot skrive til Rebekka.
- CrossNord har ikke eksterne, betalte trænere.
- Trænerne kommunikerer i "Trænergruppen" på Facebook.

- Trænerne skal orientere sig og rette sig efter dokumentet "Den gode træner".
- Trænerne skal aflevere børneattest efter anmodning fra bestyrelsen.
- Trænerne er forbilleder i CrossNord, og skal overholde bestemmelserne.
- Hvis træneren ikke har været aktiv inden for 6 måneder, slettes træneren fra trænergruppen. Bestyrelsen er med i trænergruppen, selvom de ikke er trænere.
- Der er afsat 30.000 kr./år til uddannelse af trænerne. Trænerne kan søge penge fra puljen. Se vilkår under "Trænerpuljen".

Trænerpuljen

- Trænerne - der har været aktive i **minimum 6 måneder** - kan søge kurser fra DGI, som er relevante for træningen i CrossNord fx:
 - "Funktionel fitness" 22 timer, 6000 kr.
 - "Funktionel basis" 6 timer, 1500 kr.
 - "Udendørs fitness" 5 timer, 1500 kr.
 - "Fitnessinstruktør" 40 timer, 8000 kr.
 - Diverse "Inspirationskurser", 1000 kr.
- Foreningen dækker **70 %** af kursets pris.
- Ved sygdom/fravær dækkes tilskuddet ikke.
- Ved "ikke-bestået" dækkes tilskuddet ikke.
- Tilskud udbetales ved forevisning af diplom/certifikat på "bestået kursus".
- Hver træner kan få dækker op til 6000 kr./år.
- Du skal skrive en ansøgning, hvor du begrundet **hvorfor** netop du er kvalificeret til kurset, og **hvad foreningen** får ud af, at du får kurset.
- Du skal ansøge minimum 1 måned før ansøgningsfristen på kurset.
- Foreningen forventer en evaluering/tilbagemelding af kurset efterfølgende.
- Hvis andre kurser end DGIs ønskes, så skal der ansøges ved bestyrelsen minimum 3 måneder før ansøgningsfrist, hvorefter bestyrelsen vurderer om kurset støttes med 70 % - max 6000 kr. Vi støtter dog ikke Crossfit Level 1-4-uddannelserne.
- Trænerpuljen kan også dække fælles trænerkurser i boxen.

Sociale arrangementer

- Ved sociale arrangementer gælder:
 - Kan planlægges af alle.
 - Alle skal inviteres på Facebook/Holdsport.
 - Arrangementer, hvor boxen lukkes, skal laves i samarbejde med bestyrelsen, og skal aftales planlægges minimum 14 dage før.
 - Der kan gives op til 1000 kr. til arrangementer. Dette skal søges om ved bestyrelsen minimum 14 dage før. Der skal beskrives, hvad tilskuddet dækker.
 - Hvis der skal drikkes alkohol, skal det aftales med bestyrelsen.

- Der skal ryddes op efter arrangementet.

Lån/leje af boxen:

- Boxen lånes eller lejes ikke ud til private arrangementer, skoler, firmaer mv.

Alkohol

- Ved bestyrelsesgodkendte arrangementer og fester følges gældende lovgivning.
- Børn og unge under 18 år må ikke indtage alkoholiske drikke i forbindelse med foreningens aktiviteter.
- De ansvarlige trænere og medlemmer forventes at møde ædru til træning.
- Indtagelse af alkohol under træningsaktiviteter (både hold- og selvtræning) accepteres ikke.
- Efter træning er det tilladt for medlemmer at nyde alkohol i moderat omfang. Alkoholindtagelse må ikke finde sted i træningsområdet i CrossNord, men skal begrænses til udendørs arealer eller køkken.
- Alkoholindtagelse udenfor af bestyrelsen godkendte arrangementer, der andrager omfang af fest accepteres ikke.
- Ved beruselse i CrossNord regi udenfor af bestyrelsen godkendte arrangementer, skal man på opfordring fra træner/bestyrelsesmedlem forlade området omkring CrossNord.

Rygning

- De indendørs faciliteter er totalt røgfrie.
- Trænere og instruktører bør ikke ryge i børn og unges nærvær.

Doping og euforiserende rusmidler

- Findes der bevis på brug af doping, herunder også "social drugs", medfører dette en udelukkelse på mindst 2 år fra træning i CrossNord. Medlemmet er forpligtet til frivilligt at lade sig teste af Antidoping Danmark eller tilsvarende organisation, når medlemmet opholder sig i CrossNords lokaler.
- Opdages salg/køb af stoffer på forenings område, eller mellem foreningens medlemmer, tages der kontakt til politiet

Dyr

- Der må ikke medbringes dyr i CrossNord.

Foto og filmning

- Trænerne kan tage fotos/filme under træningerne til CrossNords sociale medier. Hvis du ikke har lyst til, at der tages billeder af dig, så skal du sige det til træneren/fotografen.
- Hvis medlemmerne/trænere filmer til egne sociale medier eller andet, har de ansvaret for, at andre ikke kommer med uden samtykke.

- Ved filmning til kommercielt brug må man ikke kunne se, at det er optaget i CrossNord (logo ikke med), og man kan kun filme sammen med medlemmer fra CrossNord.

Udstyr og indretning

- Bestyrelsen beslutter og indkøber udstyr samt indretter boxen.

Reklame

- Man kan lave en flyer, som kan hænges på opslagstavlen i omklædningen, og der kan laves et opslag i vores Facebookgruppe, hvor der er et særtilbud til CrossNordmedlemmer.

Eksterne i CrossNord

- Vi har ikke eksterne samarbejdspartnere i CrossNord, som koster penge.
- Der afholdes ikke arrangementer, hvor medlemmerne skal betale eksterne trænere eller andre.
- Der må ikke drives forretning i CrossNords lokaler dvs. medlemmerne må ikke betale andre medlemmer for træning/vejledning.
- Frivillige (gratis) trænere/behandlere mm. kan bruges efter aftale med bestyrelsen.

Sponsorater

- Man kan lave en sponsoraftale med CrossNord. For 10.000 kr.:
 - Kan man lave et banner på max 3 m²
 - Banneret kan sættes på "tårnet" efter aftale med bestyrelsen.
 - Banneret hænger et år gældende fra 14 dage efter aftalen træder i kraft.
 - Overførsel koordineres med Sussi og skal overføres inden 14 dage efter aftalen træder i kraft.
 - Dato skrives på banneret.

Logo/Navn

- CrossNords logo/navn må meget gerne benyttes, når medlemmer stiller op i Crossfit/funktionel fitness konkurrencer.
- Ved brug af CrossNords logo/navn i udgående events, som ikke har relation til Crossfit/funktionel træning, eller hvis medlemmer vil lave interne events for hinanden, skal det clears med bestyrelsen først.

Facebookgruppen

- Vi har flg. Facebook-grupper:
 - Cross Nord (lukket gruppe kun for medlemmer)
 - CrossNord konkurrence (lukket gruppe kun for medlemmer)
 - CrossNord offentlig side

- Grupperne skal primært bruges til positive opslag med en god tone.
- Negative opslag slettes af bestyrelsen.
- Der er ikke regler for, hvad man må poste i gruppen - dog skal der ikke reklameres for andre cross-boxe i gruppen.

Overvågning

- Overvågningen anvendes i det omfang, der er mistanke om en overtrædelse af CrossNords bestemmelser.

Wi-Fi

- Wi-Fi-koden bliver ikke delt, da videoovervågningen skal kunne køre optimalt.

Udlæg

- Hvis du har et udlæg i forhold til foreningen, så skal kvittering/foto af kvittering og reg.- og kontonr. sendes til kassereren. Udlæg tilbagebetales én gang om måneden.

Overtrædelse af bestemmelser

- Ved første overtrædelse gives en mundtlig advarsel af formanden. Ved nyt eller gentagne brud på bestemmelserne eller medlemsbetingelser afgøres det af bestyrelsen, om der skal gives karantæne for en periode.

Klager

- Ved utilfredshed/klager o. lign over noget i boxen skal der tages et billede og sendes sammen med en forklaring til en fra bestyrelsen.
- Hvis der er klager over andre medlemmer, trænere, bestyrelse eller andet så skal det også skrives direkte til en fra bestyrelsen.

Ordensregler - "good to know"

Sko: Skift sko når du kommer, så vi slipper for at slæbe for meget skidt og grus med ind i salen.

Tasker, jakker, sko mv.: Skal stilles i omklædningsrummet eller i reolen i gangen - og ikke i salen. Vi "drukner", hvis alle medbringer sine ting i salen.

Værdigenstande - pung, mobil, nøgler: Kan medbringes i salen i de små reoler under tavlen. Det må ikke befinde sig på gulvet, da vi kan falde over det eller komme til at ødelægge det.

"Overnattende" sko og tøj: Hvis du skal have "overnattende" sko, så skal de placeres i de hvide lukkede skoreoler i gangen med navn på. Sig til hvis det ikke er plads - vi kan sætte flere op. Du kan også godt have en "overnattende" vægtvest hængende i skabet i gangen. Desværre kan du ikke have andet privat træningstøj og/eller udstyr liggende i boxen/omklædningen. Vi er over 400 medlemmer, og vi har ikke plads til så mange private "skabe".

Udstyr: Der må aldrig smides med dumbbells eller kettlebells - de kan gå i stykker. Der må smides med vægtstængerne, hvis der er minimum en 10 kg-vægtskive i hver side - 2,5- og 5- kg kan knække ved kast. Rengør udstyret efter brug, hvis du har svedt eller kalket det til.

Når udstyr ikke virker eller går i stykker, så forsøg at lave det. Batterier, værktøj mv. findes i rengøringsrummet, som er i forlængelse af omklædningsrummet. Hvis ikke det lykkes at lave det, så skriv til Niklas Frøkjær, så fortæller han, hvad der skal gøres.

Hvis der er ønsker til nyt/mere/andet udstyr, så skriv til bestyrelsen. Vi prioriterer at indkøbe til holdene.

Musik: Du kan koble din telefon til højttalerne i boxen (nr. står på siden). Tag hensyn til naboerne, når du spiller musik med åbne porte - især weekend og aften. Åbn hellere den bagerste port end den forreste. Holdtræningen har fortrinsret til musikken - numre og højde. Ved "Open Gym" er det først-til-mølle, hvem, der styrer musikken.

Grips, bæltter og sjippetorve: Kan lånes i boxen, men det er bedst, hvis du skaffer dig dit eget.

Tape: Hvis du sætter tape på pull-up-stativerne, så skal tapen pilles af igen lige bagefter, da stativet tager skade.

Kridt: Der er kridt i reolen ved tavlen. Hvis du tegner med kridt på gulvet, så forsøg at fjerne det igen bagefter. Der må ikke tegnes med kalk.

Kalk: Der findes kalk i de sorte spande. Der findes mere skal i rengøringsrummet gennem omklædningsrummet. Hvis der ikke er mere, så skriv til Niklas Frøkjær.

Førstehjælp: Der findes førstehjælpsudstyr og isposer i de blå stofkasser ved tavlerne. Der findes også en hjertestarter væggen i hallen.

Glemmekassen: Står i omklædningsrummet. Den tømmes omkring den 1. i hver måned. Tøjet gives til genbrug. Så husk at tage et kig, om du mangler noget. Glemte vandflasker stilles i vindueskarmen i omklædningen, de tages også til genbrug den 1. i måneden.

Varmen: Lad være med at røre ved termostat eller fyr. Vi arbejder på at finde den rette temperatur i CrossNord, og vi bruger mange penge på olie. Tænd ikke radiatorerne.

Bad: Der er bad på 1. sal, som kan benyttes efter træning. Hvis I er flere, der skal i bad, så koordineres det indbyrdes. Spar på vandet, da varmtvandsbeholderen er lille.

Oprydning/rengøring: Sæt alt udstyr helt på plads, når du forlader CrossNord. Hvis du har kommet til at gøre andet beskidt - fx grus, kalk, reb el.lign., så gør rent efter dig. Der står støvsugere og andre rengøringssting i rummet gennem omklædningsrummet.

Opfyldning: Mangler der toiletpapir, sæbe, sprit, isposer så fyld gerne op. Der er ekstra i skabet i rengøringsrummet gennem omklædningsrummet. Skriv til Mie Selin hvis du tager det sidste i skabet.

Vask: Sæt gerne vaskemaskine over med beskidte klude, håndklæder. Hvis du ikke selv kan hænge det op, så skriv i Facebookgruppen om andre kan gøre det.

Aflåsning: Luk og LÅS begge porte (håndtaget skal være lukket), vinduer (toilet, omklædning, 1. sal), bagdør samt hoveddøren. Nøglen til hoveddør findes i nøgleboksen (koden findes på Holdsport).

Parkering: Der er 3 timers parkering på hele området ved CrossNord. Du skal registrere din bil på en lpad i boxen inde i hallen.

Rengøring: Der er rengøring to gange om ugen (om natten), hvor der ikke kan trænes imens.

Arbejdsdage: Vi har arbejdsdage to gange om året - sidste søndag i marts og oktober fra kl. 11.00, hvor det forventes at medlemmerne deltager.

Køkken: Køkkenting, køleskab, fryser og opvaskemaskine må gerne benyttes af medlemmerne. Husk at rydde op efter dig selv og evt. børn. Hvis opvaskemaskinen sættes over, og du ikke selv kan tømme den op, så skriv i Facebookgruppen om andre kan gøre det.

2. sal: Der er som udgangspunkt "adgang forbudt". Det er et depotrum, hvor der bl.a. findes ekstra stole, borde mv.

Klubtøj: Linket findes også øverst på vores Facebookside og på Holdsports opslagstavle.

Link: https://craftshop.dk/search?q=crossnord&fbclid=IwY2xjawL1m0JleH-RuA2FlbQlxMABicmlkETAWaDIQTzBRd09TNzNVQJTjvAR4pNMfLX33bjuReZ-NxZibJ4cCWODrLFHY29peKZ76aHBF5P1logeXOZC5iKtg_aem_bzxzSMH8oQ1H874TkwhkbA

Hjemmeside: www.crossnord.dk

Konkurrencer: Hvis du stiller op til konkurrencer, så skriv det gerne til Malene, som har overblikket og forsøger at samle publikum. Læg gerne billeder og video op og fortæl, hvordan det er gået.