

דף נהלים כללי

* האימונים מתחילים בדיוק בשעה הנקובה, יש להגיע כ-5 דקות לפני תחילת האימון.
* אין להגיע לאימון עם אוזניות, מהיבטים בטיחותיים ומקצועיים.
* ההשתתפות באימוני הריצה מותנית בחתימה על הצהרת מתאמן. מומלץ לבצע בדיקת ארגומטריה פעם בשנה.
* במידה והמתאמן אינו יכול להגיע לאימון מסוים של הקבוצה שלו, הוא יכול להגיע לאימון של קבוצה אחרת בתיאום עם המאמן.
* **הודעה על אי הגעה יש לשלוח כהודעה אישית למאמן ולא בהודעות קבוצתיות.**
* על מנת לשמור על מהלך אימון תקין, יש להקשיב היטב לדברי המאמן בתחילת ובסוף האימון ולא להפריע לו ולשאר חברי הקבוצה.
* מצבכם הגופני (והנפשי) הינו פקטור מאוד חשוב באימונים. לפיכך, יש לעדכן את המאמן במידה וישנה בעיה כלשהי (גם אם היא שולית לטעמכם).
* המאמן כאן בשבילכם !!! אל תהססו לפנות אליו בכל שאלה או בעיה.