

Politiques du Dôme sportif

Politique pour le centre d'entraînement

Modalités d'accès : Vos devez être inscrit au centre d'entraînement. Avant toute séance d'entraînement, présentez votre carte de membre au comptoir d'accueil.

- Rangez tous vos effets personnels dans les vestiaires, incluant les sacs à dos.
- Ne portez que des vêtements d'entraînement (t-shirt, short, pantalon molletonné, etc.) ou un survêtement. Les jeans, les vêtements garnis de fermetures à glissière ou de rivets ainsi que toute tenue d'extérieur sont interdits dans l'espace de mise en forme.
- Portez des chaussures de sport (entièrement fermées) durant toute séance d'entraînement. Les chaussures d'extérieur sont interdites.
- Seulement les superviseurs autorisés ont le droit de contrôler la stéréo, l'horloge, le téléphone, la télévision et l'équipement informatique.
- Pour éviter les bris et les blessures, utiliser les appareils que dans le but pour lequel ils ont été conçus.
- Rangez le matériel portatif à sa place après usage.
- Ne sortez pas l'équipement de la salle d'entraînement.
- Les poids libres et le matériel connexe doivent rester dans l'espace prévu pour les exercices de musculation.
- Ne laissez pas tomber de poids libre ou de disque sur le plancher. De même, n'appuyez pas de disque contre un appareil situé à proximité.
- N'appuyez pas de poids ni de barre d'haltérophilie contre un mur, une colonne, un appareil ou un miroir.
- Ne courez pas de risque : ne soulevez que les poids que vous maîtrisez.
- Ne faites pas attendre les autres utilisateurs : n'accaparez pas un appareil entre deux séries d'exercices.
- Facilitez la circulation et l'accès à l'équipement : n'encombrez pas les voies de passage.
- Respectez l'horaire des séances d'entraînement des autres utilisateurs.
- Il y a une limite de temps de 45 minutes pour l'utilisation de tout l'équipement cardiovasculaire.
- Essuyez tout appareil après usage. Servez-vous des serviettes fournies à cet effet.
- Les comportements de distraction, y compris les conversations téléphoniques, les propos injurieux et les bruits forts, tels que les cris ou les grognements, ne sont pas autorisés.
- Les écouteurs doivent être utilisés lors de l'écoute de musique personnelle.

Le défaut de se conformer à ces politiques et règlements, ceux imprimés dans les politiques du Dôme sportif de la Municipalité de Russell ou les demandes par un employé peut entraîner l'expulsion ou la suspension pour les privilèges du bâtiment et des programmes.

Sports Dome Policies

Training Centre Policies

How to access: You must be a member of the gym. Before any training session, present your membership card at the reception desk.

- Put away all your belongings in locker rooms, including backpacks.
- Wear only athletic clothes (t-shirt, short, fleece pants, etc.) or a sweat suit. Jeans, clothes with zippers or rivets, and any outerwear are prohibited in the fitness area.
- Wear sports shoes (fully closed) during any training session. Outdoor shoes are prohibited.
- Authorized supervisors only are allowed access to control desk and to operate the stereo, clock, phone, video, TV, and computer equipment.
- To prevent breakage and injury, only use the devices for the purpose for which they are designed.
- Put the portable equipment in its place after use.
- Do not take the equipment out of the training room.
- Free weights and related equipment must remain in the space provided for weight training.
- Do not drop free weights or discs on the floor. Also, do not press a disc against a nearby device.
- Do not press weight or weightlifting bar against a wall, column, device or mirror.
- Do not take risk: lift only the weights you control.
- Do not make the other users wait: do not monopolize a device between two sets of exercises.
- Facilitate traffic and access to equipment: do not obstruct pathways.
- Respect the schedule of training session for other users.
- There is a 45-minute time limit for use of all cardiovascular equipment.
- Wipe any appliance after use. Use disinfectant paper provided for this purpose.
- Distracting behaviour including cell phone conversations, offensive language, and loud noises such as yelling or grunting are not permitted.
- Headphones must be used while listening to personal music.

Failure to abide by these policies and regulations, those printed in Russell Sports Dome Policies or requests made by any employee can result in ejection or suspension from building and program privileges.