

Politiques du Dôme sportif

Politique de la piste de marche et course

- Rangez tous vos effets personnels dans les vestiaires.
- Veuillez être attentif à tous les utilisateurs partageant la même piste, y compris les marcheurs et les coureurs.
- Portez des chaussures appropriées (chaussures de course ou chaussures de marche non marquantes).
- Gardez un maximum de deux personnes côte à côte.
- Si vous avez une poussette, veuillez marcher ou faire du jogging une derrière l'autre, en formant une seule rangée. Veuillez de plus vous assurer que les roues soient nettoyées et sèches.
- Les périodes d'échauffement, de refroidissement et d'étirement doivent se faire aux quatre coins de la piste.
- Utilisez les voies de la piste comme suit :
 - Dépassez dans la voie extérieure.
 - Utilisez les deux voies intérieures pour une marche lente et rapide.
 - Utilisez la voie extérieure pour courir.
- Utilisez la direction de la piste comme suit:
 - Jours impairs (1, 3, 5, etc.) : dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Jours pairs (2, 4, 6, etc.) : dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Les éléments suivants ne sont pas autorisés sur la piste: bâtons, balles, rondelles ou tout autre élément susceptible d'affecter la sécurité des marcheurs et coureurs.

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

Indoor Walking /Running Track Policy

- Put away all your belongings in the locker room.
- Please be considerate of all users sharing the same track, including walkers and joggers.
- Wear proper footwear (running shoes or non-marking walking shoes).
- Keep to a maximum of two people, side by side.
- If you have a stroller, please walk/jog with one stroller behind another, in a single row. Please also make sure the wheels are cleaned and dry.
- Warm up, cool down or stretch in the four corners of the track.
- Use track lanes as follows:
 - Pass in the outside lane.
 - Use the two inside lanes for slow and fast walking.
 - Use the outside lane for running.
- Use the track direction as follows:
 - Odd Days (1, 3, 5, etc.) : Clockwise
 - Even Days (2, 4, 6, etc.) : Counter Clockwise
- The following are not permitted on the track: sticks, balls, pucks or any other items that may affect the safety of walkers/runners.

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.