



Military Fitness, Sports and Recreation Facilities Rules and Regulations

Règlements sur les installations de conditionnement physique, de sports et de loisirs militaires

1. As per DAOD 5023-2, Canadian Armed Forces personnel are required to maintain a prescribed level of physical fitness to ensure operational readiness. Priority for use of Department of National Defence facilities, equipment and services is given to military personnel at all times.
 2. Department of National Defence civilian employees and staff of the Non-Public Funds are welcome to use the facilities, equipment and services at the discretion of the Commandant, provided they do not interfere with any military fitness training. They do so on their own time and at their own risk, and they waive all rights to claim against the Crown in the event of loss, injury or death.
 3. Contractors and visitors are not authorized to access the fitness facilities, equipment or services.
 4. All users must sign in and out of the facility when a sign-in book is present.
 5. For the safety of all, users must maintain full control of weight training equipment at all times.
 6. Proper fitness attire must be worn at all times.
 7. Indoor running shoes or court shoes are the only footwear permitted. Outdoor shoes or combat boots are prohibited unless they have been specifically authorized by the PSP Ottawa Fitness, Sports & Recreation Manager for combat training purpose.
 8. Do not exceed 30 minutes on the cardio equipment if others are waiting to use it.
1. Conformément à la DOAD 5023-2, les membres des Forces armées canadiennes doivent respecter les normes de condition physique prescrites afin d'assurer l'état de préparation opérationnelle des forces. Les installations, l'équipement et les services du ministère de la Défense nationale sont en tout temps réservés en priorité aux militaires.
 2. Les employés civils du ministère de la Défense nationale et le personnel des Fonds non publics sont invités à utiliser les installations, l'équipement et les services à la discrétion du commandant pourvu qu'ils n'entraient pas l'entraînement des militaires. Ils utilisent alors l'équipement dans leurs temps libres et à leurs propres risques et renoncent ainsi à toute poursuite contre l'État dans l'éventualité d'une perte, d'une blessure ou d'un décès.
 3. Les entrepreneurs et les visiteurs ne sont pas autorisés à utiliser les installations, l'équipement et les services de conditionnement physique.
 4. À leur arrivée et à leur départ, tous les usagers doivent signer le registre prévu à cette fin, s'il y a lieu.
 5. Pour assurer la sécurité de tous les usagers, tous doivent en tout temps avoir pleinement le contrôle de l'équipement de musculation.
 6. Il est obligatoire de porter des vêtements appropriés pour l'entraînement.
 7. Seul le port de chaussures de course ou de chaussures d'entraînement intérieur est autorisé. Les bottes de combat et les chaussures d'extérieur sont interdites à moins d'avoir été spécialement autorisées par le gestionnaire du conditionnement physique, sports et loisirs des PSP Ottawa.
 8. Ne pas utiliser l'équipement destiné à l'entraînement cardiovasculaire pendant plus de 30 minutes si d'autres personnes attendent de l'utiliser.



9. After use, all equipment must be wiped down properly using the cleaning products supplied.
10. All weight plates, dumbbells, mats and other moveable equipment must be returned to their designated locations after use. Safety collars must be used on bars at all times.
11. The use of real or mock weapons during fitness training must be formally authorized by the PSP Ottawa Fitness, Sports & Recreation Manager prior to training.
12. For the safety of all users, it is advisable to have a minimum of two people in the fitness facility at all times.

At no time will users of this facility remove, rearrange or modify the equipment. Misuse of the facility or equipment, including dropping weights, will not be tolerated.

Failure to comply with these regulations will result in expulsion from the premises.

Commandant

Canadian Forces Support Unit (Ottawa)

9. Essuyer convenablement tout l'équipement après usage à l'aide des produits nettoyants fournis.
10. Replacer tous les disques, haltères, matelas et autres équipements à l'endroit qui leur est réservé. Les colliers de sécurité doivent être utilisés en tout temps lors de l'utilisation des barres.
11. L'emploi d'armes réelles ou simulées durant l'entraînement doit être au préalable officiellement autorisé par le gestionnaire du conditionnement physique, sports et loisirs des PSP Ottawa.
12. Pour des raisons de sécurité, il est recommandé d'être en tout temps au moins deux personnes dans l'installation de conditionnement physique.

Personne n'est autorisé à retirer, réarranger ou modifier l'équipement et l'usage inapproprié de l'installation ou de l'équipement ne sera pas toléré, ce qui comprend le fait de laisser tomber les poids.

Les personnes qui contreviendront à ces règlements seront expulsées.

Commandant

Unité de soutien des Forces canadiennes (Ottawa)