



### ***Le plaisir de s'entraîner en piscine c'est l'affaire de tous !***

Pour un entraînement agréable en couloir, soyez respectueux envers les autres nageurs :

1. Nagez dans le couloir correspondant à votre vitesse.  
Le personnel se réserve le droit de demander aux nageurs de changer de couloir au besoin.
2. Nagez en conservant votre droite.
3. Effectuez les virages au centre du couloir.
4. Déplacez-vous sur les côtés afin de libérer le centre du couloir lorsque vous êtes arrêté aux extrémités d'un couloir.
5. Passez à la gauche du nageur lorsque vous effectuez un dépassement et assurez-vous qu'il n'y ait pas de nageurs en sens inverse pendant la manœuvre.
6. Conservez votre vitesse si l'on vous dépasse et nagez près du câble. Si vous êtes près du mur, arrêtez-vous et laissez passer le nageur qui souhaite vous dépasser.
7. Rangez le matériel utilisé à l'endroit approprié (planches, palmes, etc.).

### ***Règles spécifiques à la COVID-19***

- 💧 Enlevez votre masque ou couvre-visage juste avant d'entrer à l'eau, le déposer dans un sac en plastique ou un petit contenant et le remettre immédiatement à la sortie.
- 💧 Si vous avez un masque de procédure, en aucun cas vous ne devez le laisser traîner sur le bord de la piscine ou dans les vestiaires; il faut le mettre dans la poubelle !
- 💧 Quand c'est possible, apporter votre propre matériel d'entraînement (planches, pull-buoys, palmes).
- 💧 Si vous utilisez du matériel de la Ville, déposez-le à l'endroit indiqué après utilisation pour fin de désinfection.
- 💧 En tout temps :
  - La distanciation doit être respectée;
  - 1 seule personne en arrêt au mur permis;
  - Lors des explications, vous devez respecter le 2<sup>m</sup> entre chaque nageur;
  - Les câbles séparateurs indiqueront le 2<sup>m</sup> par des rubans orange;
  - En autant que possible, tenir une distance de 2<sup>m</sup> en nageant;
  - Les dépassements sont permis, mais doivent se faire rapidement et dans le respect des individus.

**Merci et bon entraînement**