GUIDE DU BON NAGEUR

À LA PISCINE, JE ME DISCIPLINE !

Soucieuse du bien-être des usagers du Centre aquatique, la Ville de Mont-Saint-Hilaire vous présente la première édition du ***Guide du bon nageur.***

Cet outil de sensibilisation met en lumière les comportements courtois à adopter lors des bains libres en longueurs.

Pour une agréable baignade !

Ville de Mont-Saint-Hilaire

Accès aux bains libres

Lors de votre arrivée au Centre aquatique, présentez **en tout temps** à la réceptionniste l'un des documents suivants :

- Votre preuve de résidence, afin de bénéficier du tarif résident (pour résident de Mont-Saint-Hilaire et Belœil seulement);
- Votre carte d'abonnement.

N'oubliez pas de prendre votre reçu de caisse !

Accès aux vestiaires

- Les vestiaires sont disponibles pour les usagers 15 minutes avant le début de chacun des bains libres.
- Vous devez retirer vos chaussures avant d'accéder aux vestiaires. Des casiers prévus à cet effet sont mis à votre disposition près de chacun des vestiaires. Il vous est suggéré d'utiliser des sandales de bain afin de vous déplacer dans les vestiaires et sur le bord des bassins aquatiques.
- Un vestiaire familial est disponible pour la clientèle à mobilité réduite et pour tout parent accompagné d'un enfant âgé de 12 ans et moins de sexe opposé. Veuillez prendre note que la **nudité est interdite** dans ce vestiaire.
- Compte tenu de la présence d'enfants et de clientèles diversifiées dans les vestiaires, veuillez faire preuve de discrétion lors de votre sortie de la douche et de vos déplacements dans le vestiaire. À cet effet, le port d'un peignoir, d'un sous-vêtement ou d'un maillot de bain est recommandé.

Accès aux bassins aquatiques

- Dans le but de conserver une eau de qualité, chaque utilisateur **sans exception** doit prendre une **douche savonneuse** avant d'accéder aux bassins aquatiques. Du savon est mis à la disposition des usagers près de chacune des douches.
- La baignade est interdite aux personnes souffrant d'une maladie contagieuse, d'une infection cutanée ou d'une blessure (avec ou sans pansement).
- Avant le début du bain libre et l'arrivée des surveillants-sauveteurs, veuillez attendre dans les vestiaires.

Fin des périodes de bains libres

Lorsqu'un bain libre se termine, vous devez quitter l'enceinte de la piscine sans tarder. Le surveillant-sauveteur en poste vous mentionnera la fin du bain libre verbalement ou en utilisant son sifflet.

BAINS LIBRES EN LONGUEURS

Choix du corridor

À chaque bain libre, évaluez adéquatement les habiletés des autres nageurs et choisissez le corridor de nage qui correspond à votre capacité.

LENT : Nage très lente ou arrêts fréquents au bout des corridors.

MOYEN : Nage entre lent et moyen, arrêts permis aux bouts des corridors.

RAPIDE : Nage rapide et en continu (arrêts périodiques seulement).

Attention ! Si vous faites un exercice qui modifie votre rythme de nage ou votre nombre d'arrêts, veuillez changer de corridor.

Courtoisie

Le rythme de chacun, l'achalandage et l'étroitesse des corridors ne sont que quelques facteurs qui rendent la cohabitation parfois difficile dans les corridors de nage. Nous vous invitons donc à faire preuve de courtoisie envers les autres nageurs et à réévaluer à chacune de vos visites le choix de votre corridor, s'il y a lieu.

Circulation

Nagez toujours à droite du corridor.

Dépassement

Les dépassements s'effectuent toujours à gauche du corridor. Si vous désirez dépasser un nageur, attendez que la partie de gauche du corridor soit libre avant d'effectuer votre manœuvre.

Lorsqu'un nageur vous dépasse, serrez-vous sur la droite et conservez votre rythme, **sans accélérer.**

Si le dépassement a lieu au bout d'un corridor de nage, la personne qui dépasse a priorité pour le virage.

Virage

Le nageur qui s'apprête à effectuer son virage a priorité sur le nageur qui s'est arrêté et qui se prépare à repartir.

Arrêt

Lorsque vous êtes arrêté, assurez-vous de laisser un espace suffisant aux autres nageurs afin qu'ils puissent effectuer leur virage en toute sécurité.

Pour éviter les bris matériels, veuillez ne pas vous appuyer sur les câbles antivagues.

Rôle des surveillants-sauveteurs

Le Centre aquatique exige des usagers que ceux-ci respectent en tout temps les règlements établis. Les surveillants-sauveteurs s'assurent de les faire respecter. En ce sens, ils peuvent avoir à intervenir auprès de la clientèle pour diverses raisons :

- Rappeler à un usager tout règlement présentement en vigueur au Centre aquatique;
- Suggérer à un usager de changer de corridor de nage;
- Mentionner à un usager de rester courtois envers les autres usagers.

Ces règlements visent à prévenir les accidents et font appel au civisme et au respect envers les sauveteurs et les nageurs.

La Ville de Mont-Saint-Hilaire vous remercie de votre précieuse collaboration et vous souhaite une agréable baignade !

Pour plus d'information :

Réception du Centre aquatique
100, rue du Centre-Civique
Mont-Saint-Hilaire (Québec) J3H 3M8
450 467-2854, poste 2257

** Version électronique du Guide du bon nageur disponible au www.villemsh.ca.*

Imprimé sur papier 100 % recyclé !