



## MASTERS SWIMMING ONTARIO

### Procédures de sécurité de MSO

Révisées en mars 2005

---

L'information suivante provient du livre des règlements de MSO. Elle vise à informer tous les nageurs des procédures de sécurité qu'ils doivent suivre à toutes les compétitions de natation sanctionnées par MSO.

Si un nageur enfreint ces règlements, il pourrait être rapporté à l'arbitre qui prendra les mesures qui s'imposent en vertu du règlement SW 2.1.1.

#### PROCÉDURES DE SÉCURITÉ :

1. Il est interdit de courir autour de la piscine.
2. Il est interdit de grimper dans les estrades et d'en redescendre.

#### PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL :

1. Durant la période de réchauffement, il est interdit de plonger ou de sauter du bord de la piscine ou des blocs de départ. Les nageurs doivent entrer dans la piscine avec prudence, les PIEDS EN PREMIER, une main au moins touchant le bord de la piscine ou la gouttière.
2. Le directeur de la rencontre doit s'assurer que des barrières sont en place sur les blocs de départ au cours de la période de réchauffement général.
3. Tous les couloirs doivent être utilisés pour le réchauffement général et les nageurs doivent nager en cercle, tel qu'indiqué ci-dessous. **Un couloir extérieur sera désigné pour les nageurs lents.**
4. L'utilisation de palmes régulières, de palmes de mains, de bouées et de planches flottantes est interdite pendant la période de réchauffement.

Pendant la période de réchauffement, les nageurs dans les couloirs adjacents doivent circuler en direction opposée afin d'éviter les blessures le long des câbles de bouées divisant les couloirs.

- **DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE :**

Les couloirs seront désignés : **2, 4, 6, 8**

- **DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE :**

Les couloirs seront désignés : **1, 3, 5, 7**

#### RÉCHAUFFEMENT PARTICULIER :

Cette portion du réchauffement doit débiter 20 minutes avant que l'on demande aux nageurs de sortir de la piscine.

Le couloir extérieur et le couloir adjacent ou les deux couloirs extérieurs pourront être désignés des couloirs de nage de vitesse. Les nageurs devront plonger de l'extrémité régulière de la piscine. Pendant la nage de vitesse, la circulation est à sens unique. Après avoir nagé une longueur de piscine, le nageur devra quitter le couloir.

**LA PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT SERA STRICTEMENT SURVEILLÉE.**