Étiquette pour la nage en longueur

Pour votre sécurité et par respect pour les autres nageurs, votre coopération est appréciée.

Choisir et accéder un couloir

Cherchez un couloir avec des nageurs de votre niveau. Avant d'accéder un couloir, communiquez votre intention aux autres nageurs. S'ils nagent en continue, entrez les pieds en premier dans le coin droit du couloir et demeurez-y suffisamment longtemps afin que tous les nageurs du couloir aient eu l'occasion de vous voir et de constater qu'un nouveau nageur va ses joindre à eux.

Circulation

Dans tout couloir où il y a plus de deux personnes, tous les nageurs doivent circuler en cercle de façon à éviter les collisions frontales. Cela signifie que chaque nageur emprunte un côté du couloir pour aller et l'autre côté pour revenir, restant à la droite de la ligne du couloir du fond. Chaque nageur devrait conserver un écart d'au moins 5 secondes avec le nageur qui le précède.

Dépassements

Même quand les nageurs dans un couloir sont de même niveau, les dépassements sont parfois inévitables quand vous faites des longueurs. Règle générale, la personne qui en dépasse une autre doit se diriger vers le centre du couloir et accélérer le rythme afin de faire le dépassement le plus rapidement possible. Aussi, le nageur plus lent qui s'attend à être dépassé doit rester près du cordon et ralentir légèrement son rythme afin de faciliter le dépassement. De plus, si vous savez que vous êtes sur le point d'être dépassé, vous pouvez vous arrêter au mur pour permettre au nageur plus rapide d'effectuer son virage et d'aller de l'avant. Si vous sentez un nageur toucher à votre pied, présumez qu'il désire vous dépasser et agissez en conséquence.

Au repos au mur

Quel que soit le nombre de nageurs utilisant un couloir, les nageurs qui se reposent doivent rester dans le coin du couloir pour permettre aux autres nageurs de compléter leur virage. Lorsque vous vous arrêtez au mur, déplacez-vous rapidement dans le coin le plus éloigné du couloir.

Soyez aimable

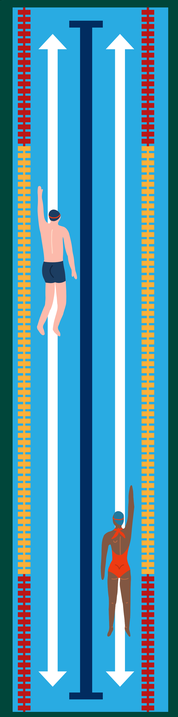
Traitez vos partenaires de couloir avec le même respect auquel vous vous attendez, et attendez-vous à la même chose de leur part. Il est possible d'avoir du plaisir même dans un couloir très achalandé si tous les nageurs adoptent une attitude positive.

Changements de couloir

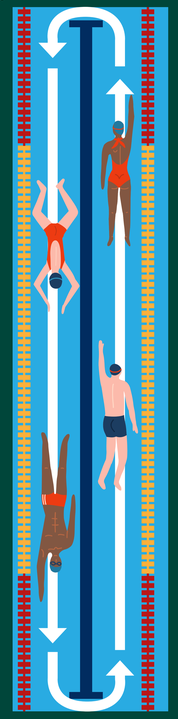
Veuillez-vous assurer de changer de couloir près du mur. Cela aidera à prévenir les collisions pouvant survenir si vous essayez de changer de couloir au milieu de la piste. Si, après un certain temps, vous constatez que vous dépassez souvent les gens ou que vous vous faites dépasser, votre devriez nager dans un autre couloir. Assurez-vous de changer de couloir près du mur. Cela permettra d'éviter les collisions qui pourraient se produire si vous essayez de changer au milieu du couloir. Un maître-nageur peut vous recommander de changer de couloir—veuillez-vous y conformer car cela rendra la baignade plus sécuritaire et plus agréable pour tous.

Bonne baignade.

1 – 2
nageurs • swimmers



3+
nageurs • swimmers



Lap Swimming Etiquette

Ville de Côte Saint-Luc / City of Côte Saint-Luc

For your safety and out of respect for your fellow swimmers, your cooperation is appreciated.

Selecting and entering a lane

Look for a lane with swimmers of your speed. Before entering a lane, communicate your intention with the other swimmers. If they are swimming non-stop, slip feet first into the right-hand corner of the lane and stay there long enough for everyone to cycle through the lane and see that a new swimmer has joined the lane.

Circle Pattern

For any lane with more than two people swimming, all swimmers must swim in a circle pattern to avoid head-on collisions. This means that each swimmer swims down the one side of the lane and back on the other side, keeping to the right of the lane line on the bottom. Each swimmer should have at least a 5-second gap between them and the next swimmer.

Passing and being passed

Even in well-matched lanes, passing or getting passed is something unavoidable when circle swimming. In general, the person passing should move to the centre of the lane and speed up to finish the pass quickly. Likewise, the slower swimmer should anticipate being passed, stay close to the lane rope and slow down a bit to let the faster swimmer pass quickly. Alternatively, if you know you are about to be passed, you could stop at the wall, allowing the faster swimmer to turn and take the lead. If you feel a tap on your foot, assume someone wants to pass you and act accordingly.

Resting at the Wall

Regardless of how many swimmers are using a lane, resting swimmers should remain in the corner of the lane to allow the other swimmers to complete their turn. When you stop at the wall, move quickly to the far corner of the lane.

Do unto others

Treat your lane partners with the same respect you would like to be treated with and expect the same from them. Even a crowded lane can be a joy when everyone has a positive attitude.

Changing lanes

If after a while, you find that you are frequently either passing people or being passed, you belong in another lane. Please make sure to change lanes near the wall. This will help prevent collisions that might occur if you try to change lanes in the middle of the lane. A lifeguard may recommend you move to another lane—please comply as this will make everyone's swim safer and more enjoyable.

Have a great swim.