

Bains libres – Hiver 2019 – Du lundi 7 janvier au dimanche 31 mars

Complexe sportif 230, route de Fossambault – 418 878-5473 poste 5800



Jour	Bassin récréatif	Bassin sportif	Couloirs
Lundi	16 h 30 à 17 h 45	11 h à 12 h – *50 ans et plus	7
		12 h 15 à 13 h 30	7
		16 h 30 à 17 h 45 – *Entraînement adulte	10, 5, 4
		20 h 05 à 21 h 35	7
Mardi		12 h 15 à 13 h 30	7
Mercredi	12 h 15 à 13 h 30 16 h 30 à 17 h 45	11 h à 12 h – *50 ans et plus	7
		12 h 15 à 13 h 30	7
		16 h 30 à 17 h 45 – *Entraînement adulte	10, 5, 3
		20 h 05 à 21 h 35	7
Jeudi		12 h 15 à 13 h 30	7
Vendredi	15 h 30 à 16 h 45 20 h à 21 h 30	11 h à 12 h – *50 ans et plus	7
		12 h 15 à 13 h 30	7
		15 h 30 à 16 h 45	5
		20 h à 21 h 30	3T
Samedi	9 h 30 à 11 h 13 h 30 à 15 h 30 18 h à 20 h	13 h 30 à 15 h 30	3T
		18 h à 20 h	3T
Dimanche	9 h 30 à 11 h 13 h 30 à 15 h 30 19 h 15 à 20 h 45	13 h 30 à 15 h 30	3T
		19 h 15 à 20 h 45	3T

LÉGENDE

- 7 = 7 couloirs pour entraînement en longueur et espace de 3 couloirs libres – exercices
 3T = 3 couloirs pour entraînement, tremplins et espace libre – exercices
 *50 ans et plus = Exclusif aux 50 ans et plus
 *Entraînement adulte = Exclusif aux adultes (entraînement en longueur)
 *Lundi et mercredi 16 h 30 = Les exercices se font dans le bassin récréatif

Les sauveteurs peuvent modifier la configuration du bassin sportif et/ou fermer les tremplins s'ils le jugent approprié selon l'achalandage.



HORAIRE MODIFIABLE SANS PRÉAVIS

Résidents : St-Augustin et L'Ancienne-Lorette ayez en main votre preuve de résidence

Les citoyens de **Québec** ont le statut « **RÉSIDENTS** » **UNIQUEMENT** pour les bains se déroulant du lundi 11 h au vendredi 12 h 15 (inclusivement). En dehors de ces heures, la tarification non-résidents s'applique (en vigueur à partir du 25 janvier).

Tarification non-résidents – Argent comptant seulement

0 – 4 ans	gratuit	
5 – 17 ans	3,75 \$	carte 11 bains 37,50 \$
18 – 64 ans	4,75 \$	carte 11 bains 47,50 \$
65 ans et plus	3,75 \$	carte 11 bains 37,50 \$

Cadenas recommandé dans les vestiaires.

Les casiers doivent être libérés à la fin de votre activité sans quoi le cadenas sera coupé et le contenu sera déposé dans la section objets perdus.



Température du bassin récréatif : 84.5° F
Température du bassin sportif : 83° F

- S.V.P, déposez vos chaussures, bottes ou tout autre soulier de rue dans les casiers du hall aquatique.
- Tout contenant de verre est strictement interdit aux vestiaires et dans l'enceinte de la piscine.
- **Vestiaires** : il est fortement suggéré de sécuriser votre casier avec un cadenas. Les casiers doivent être libérés à la fin de votre activité sans quoi le cadenas sera coupé et le contenu sera déposé dans la section objets perdus. La nourriture n'y est pas permise.
- **SEULS LES BAIGNEURS SERONT ADMIS DANS L'ENCEINTE DE LA PISCINE.**
- Les **cheveux mi-longs et longs** doivent être attachés en toque/chignon ou en tresses, autrement vous devrez avoir **votre casque de bain.**
- **La douche** est fortement recommandée avant la baignade.
- **La marche** est de mise dans l'enceinte de la piscine et les vestiaires.
- **Les plongeurs** sont autorisés en partie profonde seulement.
- **Les palmes** grandeur adulte sont autorisées dans les couloirs d'entraînement seulement.
- **Les masque de plongée** acceptés sont ceux identifiés « TEMPERED OU TREMPÉ »

- **Les enfants de 8 ans et moins** doivent être accompagnés **DANS L'EAU** et à proximité d'une **personne responsable de 15 ans et plus.** La personne responsable doit avoir un contact visuel en tout temps et être à portée de bras.
- **Les enfants de 9 à 11 ans** doivent être accompagnés et **SURVEILLÉS** par une **personne responsable de 15 ans et plus.** La personne responsable doit être en maillot/short.
- **Le ratio d'accompagnement** est de **1 adulte/personne responsable pour 3 enfants de 8 ans et moins.** Au-delà de ce ratio, une veste de flottaison (VFI) sera requise pour les enfants.
- **Le sauveteur** a autorité pour faire respecter la réglementation et prescrire une veste de flottaison individuelle (VFI) s'il le juge essentiel à la sécurité du baigneur.

- **Tremplin de 1 mètre** : **être à l'aise en eau profonde.** Veste de flottaison individuelle (VFI) autorisée.
- **Tremplin de 3 mètres** : **10 ans et plus et être un très bon nageur.** La veste de flottaison individuelle (VFI) n'est pas autorisée.
- Un baigneur à la fois à la fois sur les tremplins, veuillez patienter sur la promenade.
- La marche est de mise sur les tremplins.
- Un seul saut est permis sur les tremplins.
- Attendre que le plongeur soit rendu à l'échelle avant d'effectuer votre saut ou plongeon.
- Seuls les plongeurs de face sont permis.

- **Maman, papa, poussette et coquille jusqu'à la piscine** pour assurer la sécurité de vos petits. Évitez de les transporter dans vos bras et donnez-leur la main lorsqu'ils sont habilités à marcher.
- **La couche aquatique** de type **LITTLE SWIMMER** est obligatoire pour que votre bébé/enfant puisse accéder aux bassins. **Lorsqu'un dégât fécal survient, l'évacuation du bassin est requise et la fermeture temporaire s'en suit pour effectuer la désinfection. Il en est de même pour un dégât vomitif.**
- **Toilette**, s.v.p., veuillez aller à la toilette avec votre enfant **AVANT** l'activité.