# CODE DU NAGEUR

- Dans mon sac d'entraînement, je dois trouver une bouteille d'eau remplie, un maillot de bain, une serviette ainsi que mon matériel (lunettes, bonnet…).

- J'arrive 15 minutes avant le début de l'entraînement.
- J'arrive avec le sourire et l'envie de m'entraîner.
- Je jette mon chewing-gum à la poubelle avant de nager.
- Je passe aux toilettes et je prends une douche avant d'entrer sur le bassin.
- Je prépare mon matériel : planche, plaquettes « doigts », pull-buoy et palmes.

- Je mets les lignes d'eau.
- Je respecte les autres nageurs.
- Je respecte le sens de circulation dans les lignes d'eau.
- A la fin de l'entraînement, je range les lignes d'eau ainsi que le matériel emprunté.

ASC LE HAVRE NATATION

**A.S.**