



2023 CANADIAN OPEN WATER TRIALS APRIL 15-16, 2023

GENERAL INFORMATION

Swimming Canada rules govern this competition. Competition Rules or procedures contained in this Meet Information package supersede those found within the Swimming Canada Rulebook. For information and updates to this document please refer to the Swimming Canada [web site](#).

This meet is open to qualified Swimming Canada registered swimmers and World Aquatics (formerly FINA) registered foreign swimmers (swimmers registered with foreign swimming federations). Please reference [Swimming Canada Rulebook](#) for eligibility rules (CGR 1.2.1 and CGR 1.3.1).

COMPETITION HOST & VENUE

Swimming Canada and Cayman Islands Aquatic Sports Association

VENUE

Governors Beach Grand Cayman, Cayman Islands

ORGANIZING COMMITTEE

Swimming Canada Events Manager	Rebecca Cheverton	rcheverton@swimming.ca
Swimming Canada Events Manager	Jocelyn Jay	jjay@swimming.ca
National Meet Referee	Carole Thomas	cthomas@swimming.ca
Meet Entry Coordinator	Carole Thomas	cthomas@swimming.ca

KEY DATES

Meet Entry Deadline	Tuesday April 4, 2023		
Pre-Event Training Lions Pool (6 lanes, 25m)	Wednesday, April 12, 2023 8:00am – 2:45pm	Thursday, April 13, 2023 8:00am – 2:45pm	Friday, April 14, 2023 8:00am – 2:45pm
	Lions Pool - Olympic Way, George Town, Grand Cayman – Next to the Truman Bodden Stadium		
	Club representatives and coaches are required to register their club at the registration desk to receive accreditation. All coaches and support staff must register themselves in person.		
Pre-Event Training Race Course	Wednesday, April 12, 2023 8:00am – 5:00pm	Thursday, April 13, 2023 8:00am – 5:00pm	Friday, April 14, 2023 8:00am – 5:00pm
	Race course to be set up for Friday morning. Specific information to follow.		
Technical Meeting	Friday, April 14, time TBC, at Governors Square Board Room Attendance by a team representative is mandatory, no swimmers at technical meeting.		
10km Start Times (Saturday)	Registration – 5:45am	Men’s Start – 7:20am	Women’s Start – 7:25am
5km Start Times (Sunday)	Registration – 5:45am	Men’s Start – 7:20am	Women’s Start – 7:30am

SAFE SPORT

Swimming Canada believes that athletes, coaches, officials, support staff and volunteers have the right to participate in a safe and inclusive sport environment that is free of abuse, harassment and discrimination.

Swimming Canada is dedicated to providing a safe and inclusive environment, which involves promoting Open and Observable Environments. This means making meaningful and concerted efforts to avoid situations where a coach/official/staff member, etc. might be alone with an athlete. All interactions between an athlete and an individual who is in a position of trust should normally, and wherever possible, be in an environment or space that is both ‘open’ and ‘observable’ to others.



All participants in this event are reminded that they are bound by Swimming Canada's Policies and Procedures, including but not limited, to the General Code of Conduct, the Equity, Diversity and Inclusion Policy, and the Harassment Policy. For more information regarding the Swimming Canada Safe Sport Program please visit www.swimming.ca/safe-sport

NATIONAL TEAM SELECTION

The 10km event will serve as the nomination Trials for the 20th FINA World Championships.

EVENT QUALIFICATION

Meet Standard

2023 Swimming Canada Standards

Swimmers must obtain one qualifying Trials Senior time standard, in either the 400m Freestyle, 800m Freestyle or 1500m Freestyle event, for their respective gender. The age limit for all FINA Open Water Swimming events must be at least 14 years of age. The age for all competitors will be considered as of 31st December of the year of the competition.

Qualification Period

Times performed Long Course since September 1, 2021 are eligible for entry.

Foreign Swimmers

Foreign competitors (other than members of USA Swimming) must provide a letter from their National Federation confirming their registration status. The letter must be submitted to Rebecca Cheverton (rcheverton@swimming.ca) prior to the meet entry deadline.

Events and Age Category

Open Women's 10 Km Open Men's 10 Km Open Women's 5 Km Open Men's 5 Km

ENTRY FEES & INFORMATION

Entry Fees: \$125.00 CAD per swimmer

Late Entries: \$250.00 CAD per swimmer

Changes/Corrections: \$100.00 CAD each

Following the meet entry deadline, all participating Canadian clubs, Unattached Canadian swimmers and Foreign teams will receive an email invoice for all fees owing. This invoice must be paid prior to **April 12, 2023** in order for entries to be considered final, and therefore, no fees will be accepted on site. Please note: The team that enters the swimmer is responsible for paying that swimmer's fees. Invoices and payment instructions will be forwarded to the clubs after the meet entry deadline.

Entry Process

All entries must be submitted via the online entry system - <https://registration.swimming.ca/UserEntries.aspx?meetid=6VMm7mxZDKGQ2ODC1qrO3g%3d%3d>. Swimmers are permitted to participate in either or both the 5km and 10km events, unless the event must work within the contingency planning.

All Canadian club and varsity coaches attending the event must be included in the club entry submission in order to receive accreditation. Foreign coaches, please see section on Coach Accreditation below to ensure you are registered.

All foreign clubs and teams (including Unattached Canadian swimmers), please see the following document on entering swimmers and registering coaches for this competition. Proof of times must be emailed for all results NOT appearing on swimrankings.net or usaswimming.org SWIMS database.

Waivers

Consent forms will be available and can be found at: [WAIVER FORM](#)



Changes and corrections

Changes and corrections may be made up to the meet entry deadline without penalty. Following the meet entry deadline, changes and corrections may be made up until the start of the technical meeting at a cost of **\$100 per change** or correction. (The per change cost is per swimmer, per event, per change; not per email sent).

New qualifying swims that are performed after the meet entry deadline (e.g. achieved between April 5-14, 2023) are exempt from the \$100 change fee and may be added without penalty.

Late Entries

Late entries for swimmers not entered by the meet entry deadline will be accepted up until the start of technical meeting at a cost of double the meet entry fee. Once late entries have been accepted, any changes or corrections will be assessed the \$100 per change or correction fee, as per above.

Athletes that achieve their first qualifying swim after the meet entry deadline (e.g. achieved between April 5-14, 2023) may be added without penalty (only the base entry fee will be charged).

Scratches

Email scratches will be accepted prior to the Technical Meeting to the meet entry coordinator.

Penalty

All fines must be paid in accordance with Swimming Canada rule SNC 3.4.

COMPETITION INFORMATION

SATURDAY	Registration/Medical Check	Check In Deadline	Warm up Starts	
	5:45am	6:45am	5:30am	
	Pre-Race Briefing	Swimmer Gathering	Race Starts	Awards
10km Men	6:45am	7:00am	7:20am	10:45am
10km Women	All swimmers & coaches	7:05am	7:25am	
SUNDAY	Registration/Medical Check	Check In Deadline	Warm up Starts	
	5:45am	6:45am	5:45am	
	Pre-Race Briefing	Swimmer Gathering	Race Starts	Awards
5km Men	6:45am	7:00am	7:20am	9:45am
5km Women	*All swimmers & coaches	7:10am	7:30am	

Post Event Meetings

10km – Time TBC - Compulsory meeting for swimmers and coaches nominated to the 20th FINA World Championships.

CONTINGENCY PLAN

In the event of unsafe weather or water conditions, the 10km race will be postponed to Sunday April 16, 2023, and will follow the same timeline. In this event, the 5km race will be swum concurrently with the 10km.

SUNDAY	Registration/Medical Check	Check In Deadline	Warm up Starts	
5km & 10km	5:45am	6:45am	5:30am	
	Pre-Race Briefing	Swimmer Gathering	Race Starts	Awards
10km Men	*All swimmers & coaches	7:00am	7:20am	10:45am
10km Women		7:05am	7:25am	
5km Men		7:00am	7:20am	
5km Women		7:05am	7:25am	

Post Event Meeting

Time TBC – Compulsory meeting for swimmers and coaches nominated or selected to teams



RACE DETAILS

Manual timing will be used.

Start and Finish at Governors Square. Race course is a 1.66 km rectangle, swum counter clockwise.
10 Km (6 Laps) and 5 Km (3 laps)

RACE RULES

FINA Open Water Swimming Rules can be found [here](#).

Swimming Canada Rules 2018-2021 Appendix C can be found [here](#).

Wetsuits are not allowed unless the water temperature is less than 20°C. *Historically the average water temperature for this location has been 27°C.*

Fingernails and toenails must be trimmed short.

No jewelry (earrings, rings, necklaces, etc., including watches) is permitted.

ACCREDITATIONS

Coach Accreditation

Coaches must be registered with the CSCA and Swimming Canada as an “A1” or “B” member to receive an accreditation. All coaches are responsible for checking in and collecting their own accreditation at the competition.

All Canadian club and varsity coaches attending the meet **must** have their name and information submitted in the club’s entry file. If a varsity coach will not be submitting entries for their athletes but will be attending the meet, please contact Rebecca Cheverton (rcheverton@swimming.ca).

Any foreign coaches attending will be required to submit their coaching registration information during the submission of their team’s entries. All coaches (other than those members of USA Swimming) are asked to have their National Federation to provide a letter to Rebecca Cheverton (rcheverton@swimming.ca) confirming they are a National Coach or officially tied to a club in that country. The fee for the foreign coach credentials is \$100 CAD per competition, per coach. This will be included on the invoice with swimmer entries. For more information on the entry submission process, please see the following document.

AWARDS AND RESULTS INFORMATION

Awards - Medals for Top 3 Canadian finishers per gender

Race Results - Results will be posted on the Swimming Canada Website.

DOPING CONTROL

Participants registered for this event must be aware that doping control may be conducted by the Canadian Centre for Ethics in Sport (CCES) in accordance with the Canadian Anti-Doping Program.

To avoid a positive test and the consequences of an anti-doping rule violation, athletes are encouraged to take the following steps:

- **Check your medications:** Use the Global DRO (<http://www.globaldro.com/>) to determine if any prescription or over-the-counter medications or treatments you are using are banned by the WADA Prohibited List.
- **Review your medical exemption requirements:** If you require the use of a banned medication for a legitimate medical reason visit (<http://cces.ca/medical-exemptions>) to obtain information and instructions about how to apply for a medical exemption.
- **Learn about the doping risks associated with supplements:** Do not use supplements, or take significant precautions prior to doing so. Supplement products cannot be verified by the CCES or in the Global DRO. A lack of industry and government regulation makes it impossible to confirm their ingredients. Find out more at <http://cces.ca/supplements>.
- **Review the sample collection procedures:** This short video will take you step-by-step through doping control (<http://cces.ca/sample-collection-procedures>).
- **Contact the CCES with any questions:**
 - Email: info@cces.ca



- Call toll-free: 1-800-672-7775
- Online: www.cces.ca/athletezone

TRAVEL INFORMATION

Hotels – <https://www.swimming.ca/en/resources/miscellaneous/hotels/>

Swimming Canada Rental Car Partner - AVIS Rent a Car - for bookings visit <https://www.swimming.ca/en/resources/miscellaneous/travel-tools/>

This document has been prepared in English and translated to French. Where there is a discrepancy between the two versions, the English version shall be applied.



ESSAIS CANADIENS EN EAU LIBRE 2023 15-16 AVRIL 2023

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce sont les règles de Natation Canada qui régissent cette compétition. Les règles ou procédures décrites dans la présente trousse d'information sur la rencontre prévalent sur celles qui se trouvent dans les règlements de Natation Canada. Pour obtenir des renseignements ou des mises à jour au sujet du présent document, rendez-vous sur le [site web](#) de Natation Canada

Cette compétition est ouverte aux nageurs qualifiés inscrits à Natation Canada ainsi qu'aux nageurs étrangers inscrits à World Aquatics (anciennement la FINA) (nageurs membres de fédérations de natation étrangères). Veuillez consulter [le livre des règlements de Natation Canada](#) pour connaître les règlements d'admissibilité (CGR 1.2.1 et CGR 1.3.1).

HÔTES ET LIEU DE LA COMPÉTITION

Natation Canada et l'Association des sports aquatiques des îles Caïmans
Governors Beach Grand Cayman, Îles Caïmans

COMITÉ ORGANISATEUR

Gestionnaire des événements de Natation Canada
Gestionnaire des événements de Natation Canada
Juge-arbitre de rencontre nationale
Coordonnatrice des inscriptions

Rebecca Cheverton
Jocelyn Jay
Carole Thomas
Carole Thomas

rcheverton@swimming.ca
jjay@swimming.ca
cthomas@swimming.ca
cthomas@swimming.ca

DATES IMPORTANTES

Date limite d'inscription	Mardi 4 avril 2023		
Entraînements préparatoires Lions Pool (6 couloirs, 25m)	Mercredi 12 avril 2023 8 h à 14 h 45	Jeudi 13 avril 2023 8 h à 14 h 45	Vendredi 14 avril 2023 8 h à 14 h 45
	Lions Pool – Olympic Way, George Town, Grand Cayman – À côté du stade Truman Bodden		
	Les représentants et les entraîneurs doivent inscrire leur club au bureau d'enregistrement pour recevoir leurs accréditations. Tout entraîneur et tout membre du personnel de soutien doit s'inscrire en personne.		
Entraînements préparatoires Parcours de course	Mercredi 12 avril 2023 8 h 00 – 17 h 00	Jeudi 13 avril 2023 8 h 00 – 17 h 00	Vendredi 14 avril 2023 8 h 00 – 17 h 00
	Le parcours de la course sera mis en place pour le vendredi matin. Des informations spécifiques suivront.		
Réunion technique	Vendredi, 14 avril, heure à confirmer, Governors Square Board Room La présence d'un représentant de l'équipe est obligatoire, pas de nageurs à la réunion technique.		
Heure de départ du 10 km (samedi)	Inscription – 5 h 45	Départ des hommes – 7 h 20	Départ des femmes – 7 h 25
Heure de départ du 5 km (dimanche)	Inscription – 5 h 45	Départ des hommes – 7 h 20	Départ des femmes – 7 h 30

SPORT SÉCURITAIRE

Natation Canada croit que chaque athlète, entraîneur, officiel, membre du personnel de soutien et bénévoles a ont le droit de participer à un milieu d'entraînement et de compétition sécuritaire et ouvert, sans abus, harcèlement ou discrimination.

Natation Canada s'engage à offrir un milieu sécuritaire et inclusif, ce qui comprend la promotion d'environnements ouverts et observables. Cela signifie faire un effort significatif et concerté pour éviter les situations où un



entraîneur/officiel/membre du personnel se retrouverait seul avec un athlète. Toutes les interactions entre un athlète et un individu en position d'autorité devraient normalement se faire, dans la mesure du possible, dans un environnement ou espace ouvert et observable par les autres.

Rappel à tous les participants à cet événement : vous êtes liés aux politiques et procédures de Natation Canada incluant, mais ne se limitant pas au Code de conduite générale, à la politique de diversité et d'inclusion et à la politique de harcèlement. Pour plus d'informations concernant le programme Sport sécuritaire de Natation Canada, visitez <https://www.swimming.ca/fr/sport-securitaire/>.

SÉLECTION DE L'ÉQUIPE NATIONALE

L'épreuve de 10 km servira d'épreuve de nomination pour les 20es championnats du monde de la FINA.

ÉVÈNEMENT DE QUALIFICATION

Critères de compétition

[Standards 2023 de Natation Canada](#)

Les nageurs doivent obtenir un temps de qualification pour les Essais séniors, soit dans l'épreuve de 400 m, 800 m ou 1500 m libre, pour leur genre respectif. L'âge limite pour toutes les épreuves de natation en eau libre de la FINA est fixé à 14 ans et plus. L'âge de tous les concurrents doit être pris en considération au 31 décembre de l'année de la compétition.

Période de qualification

Les temps en bassin long réalisés après le 1er septembre 2021 sont admissibles.

Nageurs étrangers

Les compétiteurs étrangers (autres que les membres de USA Swimming) doivent présenter une lettre de leur fédération nationale confirmant leur statut d'inscription. La lettre doit être envoyée à Rebecca Cheverton (rcheverton@swimming.ca) avant la date limite d'inscription à la compétition.

Épreuves et catégories d'âge

10 km sénior féminin

10 km sénior masculin

5 km sénior féminin, 5 km sénior masculin

FRAIS D'INSCRIPTION & INFORMATION

Frais d'inscription : 125,00 CAD par nageur

Inscriptions tardives : 250,00 CAD par nageur
CAD chacune

Modifications/corrections : 100,00

Après la date limite d'inscription à la rencontre, tous les clubs canadiens participants, les nageurs canadiens sans attache et les équipes étrangères recevront une facture par courriel pour tous les frais dus. Cette facture doit être payée avant **le 12 avril 2023** pour que les inscriptions soient considérées comme définitives, et donc aucun paiement ne sera accepté sur place. Veuillez noter que l'équipe qui inscrit le nageur est responsable du paiement des frais de ce dernier. Les factures et les instructions de paiement seront envoyées aux clubs après la date limite d'inscription à la compétition.

Démarche d'inscription

Toutes les inscriptions doivent être soumises via le système d'inscription en ligne – <https://registration.swimming.ca/UserEntries.aspx?meetid=6VMm7mxZDKGQ2ODC1qrO3g%3d%3d>. Les nageurs sont autorisés à participer à l'une ou l'autre des épreuves de 5 km et de 10 km, ou aux deux, à moins que l'épreuve ne doive se dérouler dans le cadre du plan de contingence.

Tous les entraîneurs canadiens de clubs et d'équipes universitaires participant à l'évènement doivent être inclus dans l'inscription du club afin de recevoir une accréditation. Entraîneurs étrangers, veuillez consulter la section sur l'accréditation des entraîneurs ci-dessous pour vous assurer que vous êtes inscrit.



Tous les clubs et équipes étrangers (y compris les nageurs canadiens sans attaches) : consultez le document suivant sur l'inscription des nageurs et des entraîneurs pour cette compétition. Une preuve des temps doit être envoyée par courriel pour tous les résultats qui n'apparaissent PAS sur swimrankings.net ou sur la base de données SWIMS de usaswimming.org.

Formulaire de renonciation

Les formulaires de consentement seront disponibles et se trouvent à l'adresse suivante : [FORMULAIRE DE RENONCIATION](#)

Modifications et corrections

Des changements et des corrections peuvent être apportés sans pénalité jusqu'à la date limite d'inscription. Après la date limite d'inscription à la compétition, des modifications et des corrections peuvent être apportées jusqu'au début de la réunion technique, au coût de 100 \$ par modification ou correction. (Le coût des modifications est par nageur, par épreuve, par modification, et non par courriel envoyé)

Les nouvelles qualifications qui sont réalisées après la date limite d'inscription à la compétition (par exemple, réalisées du 5 au 14 avril 2023) sont exemptées des frais de modification de 100 \$ et peuvent être ajoutées sans pénalité.

Inscriptions tardives

Les inscriptions tardives des nageurs qui ne sont pas inscrits à la date limite d'inscription à la compétition seront acceptées jusqu'au début de la réunion technique, au double des frais d'inscription à la compétition. Une fois les inscriptions tardives acceptées, toute modification ou correction fera l'objet de frais de 100 \$ par modification ou correction, comme indiqué ci-dessus.

Les athlètes qui réalisent leur première nage de qualification après la date limite d'inscription à la compétition (par exemple, réalisée du 5 au 14 avril 2023) peuvent être ajoutés sans pénalité (seuls les frais d'inscription de base seront facturés).

Forfaits

Les forfaits par courriel seront acceptés avant la réunion technique auprès du coordonnateur des inscriptions à la compétition.

Pénalités

Toutes les amendes doivent être payées selon le règlement SNC 3,4 de Natation Canada

RENSEIGNEMENT SUR LA COMPÉTITION

SAMEDI	Inscription/Contrôle médical	Heure limite de confirmation de présence	Début de l'échauffement	
	5 h 45	6 h 45	5 h 30	
	Réunion d'avant-course	Rassemblement des nageurs	Début de l'épreuve	Prix
10 km masculin	6 h 45	7 h 00	7 h 20	10 h 45
10 km féminin	*tous les nageurs et entraîneurs	7 h 05	7 h 25	
DIMANCHE	Inscription/Contrôle médical	Heure limite de confirmation de présence	Début de l'échauffement	
	5 h 45	6 h 45	5 h 45	
	Réunion d'avant-course	Rassemblement des nageurs	Début de l'épreuve	Prix
5 km masculin	6 h 45	7 h 00	7 h 20	9 h 45
5 km des femmes	*tous les nageurs et entraîneurs	7 h 10	7 h 30	



Réunions après l'évènement

10 km – Heure à confirmer – Réunion obligatoire pour les nageurs et entraîneurs nommés aux 20es Championnats du monde de la FINA.

PLAN DE CONTINGENCE

En cas de conditions météorologiques ou aquatiques dangereuses, la course de 10 km sera reportée au dimanche 16 avril 2023 et suivra le même horaire. Dans ce cas, l'épreuve du 5 km sera nagée en même temps que celle du 10 km.

DIMANCHE	Inscription/Contrôle médical	Heure limite de confirmation de présence	Début de l'échauffement	
5 km et 10 km	5 h 45	6 h 45	5 h 30	
	Réunion d'avant-course	Rassemblement des nageurs	Début de l'épreuve	Prix
10 km masculin	6 h 45 *tous les nageurs et entraîneurs	7 h 00	7 h 20	10 h 45
10 km féminin		7 h 05	7 h 25	
5 km masculin		7 h 00	7 h 20	
5 km des femmes		7 h 05	7 h 25	

Réunion après l'évènement

Heure à confirmer – Réunion obligatoire pour les nageurs et les entraîneurs nommés ou sélectionnés dans les équipes.

DÉTAILS DE PARCOURS

Le chronométrage sera manuel.

Départ et arrivée au Governors Square. Le parcours est un rectangle de 1,66 km, nagé dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

10 km (6 tours) et 5 km (3 tours)

RÈGLEMENTS

Vous pouvez consulter les règles de natation en eau libre de la World Aquatics (anciennement la FINA) [ici](#).

L'annexe C du règlement de Natation Canada 2018-2021 se trouve [ici](#).

Les combinaisons de plongée ne sont pas autorisées, sauf si la température de l'eau est inférieure à 20 °C.

Historiquement, la température moyenne de l'eau à cet endroit est de 27 °C.

Les ongles de doigts et d'orteils doivent être coupés court.

Aucun bijou (boucles d'oreilles, bagues, collier, etc. incluant les montres) n'est permis.

ACCREDITATIONS

Accréditation des entraîneurs

Les entraîneurs doivent être inscrits auprès de l'ACEN et de Natation Canada en tant que membre « A1 » ou « B » pour recevoir une accréditation. Tous les entraîneurs sont responsables de s'inscrire et de récolter leur propre accréditation à la compétition.

Tous les entraîneurs canadiens de clubs et d'équipes universitaires participant à la compétition **doivent** avoir leur nom et leurs informations dans le fichier d'inscription du club. Si un entraîneur d'équipe universitaire ne soumet pas d'inscriptions pour ses athlètes, mais participe à la compétition, contacter Jocelyn Jay (rcheverton@swimming.ca).

Tous les entraîneurs étrangers présents devront soumettre leurs informations d'inscription lors de la soumission des inscriptions de leur équipe. Tous les entraîneurs (autres que ceux membres de USA Swimming) sont priés de demander à leur fédération nationale de fournir une lettre à Rebecca Cheverton (rcheverton@swimming.ca) confirmant qu'il est un entraîneur national ou est officiellement lié à un club dans ce pays. Les frais d'accréditation des entraîneurs étrangers sont de 100 CAD par compétition et par entraîneur. Ce montant sera inclus dans la facture avec les inscriptions des nageurs. Pour plus d'informations sur la procédure d'inscriptions, veuillez consulter le document suivant.



INFORMATION SUR LES PRIX ET LES RÉSULTATS

Prix – Médailles pour les 3 premiers Canadiens par genre.

Résultats des courses – Les résultats seront affichés sur le site web de Natation Canada.

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Les participants inscrits à cet événement doivent savoir qu'un contrôle antidopage peut être effectué par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), conformément au Programme canadien antidopage.

Pour éviter un contrôle positif et les conséquences d'une violation des règles antidopage, les athlètes sont invités à prendre les mesures suivantes :

- **Vérifiez vos médicaments** : Utilisez le DRO global (<http://www.globaldro.com/>) pour déterminer si les médicaments ou traitements sur ordonnance ou en vente libre que vous utilisez sont interdits par la liste des interdictions de l'AMA.
- **Examinez les conditions de votre exemption médicale** : Si vous devez utiliser un médicament interdit pour une raison médicale légitime, rendez-vous sur le site (<http://cces.ca/medical-exemptions>) pour obtenir des informations et des instructions sur la manière de demander une exemption médicale.
- **Informez-vous sur les risques de dopage associés aux compléments alimentaires** : N'utilisez pas de suppléments, ou prenez des précautions importantes avant de le faire. Il est impossible de vérifier les suppléments auprès du CCES ou dans le DRO Global. Un manque sur le plan de la réglementation de la part de l'industrie et du gouvernement empêche de confirmer les ingrédients que contiennent les suppléments. Pour en savoir plus, consultez le <http://cces.ca/supplements>.
- **Passez en revue les procédures de prélèvement d'échantillons** : Cette courte vidéo vous guidera étape par étape dans le contrôle du dopage (<http://cces.ca/sample-collection-procedures>).
- **Contactez le CCES pour toute question** :
 - Courriel : info@cces.ca
 - Appel sans frais : 1-800-672-7775
- Site web : www.cces.ca/athletezone

RENSEIGNEMENTS DE VOYAGE

Hôtels – <https://www.swimming.ca/en/resources/miscellaneous/hotels/>

Partenaire de location de voitures de Natation Canada – Avis Rent a Car – pour les réservations, rendez-vous sur le site <https://www.swimming.ca/fr/ressources/divers/outils-de-voyage/>

Ce document a été rédigé en anglais et traduit en français. S'il y a des divergences entre les deux versions, la version anglaise prévaudra.