

# Reglamento para Ejercitarse

#### Restricciones de edad

Las personas de 12 a 14 años:

Pueden hacer ejercicio con supervisión de un adulto. Se recomienda ampliamente tomar la Sesión de Inicio del Gimnasio para Ejercitar (Pesas y Aparatos Cardiovasculares). Favor de seguir las reglas de vestimenta y seguridad.

Los mayores de 15 años:

Pueden usar el Gimnasio para Ejercitar (Pesas y Aparatos Cardiovasculares) sin acompañante. Se recomienda tomar la Sesión de Inicio del Gimnasio para Ejercitar (Pesas y Aparatos Cardiovasculares). Favor de seguir las reglas de vestimenta y seguridad.

#### La Seguridad

- Use ropa adecuada y zapatos deportivos. No está permitido mostrar el pecho desnudo o abdomen. No usar shorts rotos o camisetas rotas, no entrar en traje de baño y no usar zapatos con punta abierta o sandalias.
- Favor de colocar todos sus artículos personales en un casillero con llave. La YMCA no es responsable por artículos perdidos o robados.
- En el Gimnasio para Ejercitar (Pesas y Aparatos Cardiovasculares) sólo se permite entrar con botellas de agua. Está prohibido entrar con Alimentos y otras bebidas.
- Cuando utilice la pista interior siga la dirección indicada por la flecha. La gente que camine debe permanecer en los carriles interiores. Cuando quiera rebasar a alguien que esté caminando utilice el carril exterior.
- Se recomienda a todos los miembros asistir a la Sesión de Inicio del Gimnasio para Ejercitar (Pesas y
  Aparatos Cardiovasculares) con un entrenador antes de comenzar a utilizarlo.
- Sólo los entrenadores de la YMCA pueden entrenar con clientes en instalaciones de la YMCA.

#### Vestimenta

- Para garantizar un ambiente cómodo para todos, sea cortés y respetuoso con los demás. El uso de groserías o malas palabras no es aceptable en ninguna situación.
- Con respecto al uso de equipo deportivo por favor permita que otros se ejerciten o tome turnos.
- Cuando utilice su teléfono celular hágalo con respeto. Realice sus conversaciones en un área privada o en el pasillo.
- Por favor utilice auriculares/audífonos. No se permiten bocinas, altavoces o radios personales.
- Limpie las máquinas con líquido desinfectante, devuelva a su lugar el equipo y las pesas después de su uso.

GRACIAS POR SU COOPERACIÓN





### GIMNASIOS SEGUROS TIENEN REGLAS

- 1. En el gimnasio no se permiten alimentos ni bebidas, excepto agua.
- 2. Se debe usar ropa, camisetas y zapatos deportivos apropiados en todo momento.
- 3. Está estrictamente prohibido subirse y/o colgarse de los marcos y será sujeto a ser retirado de la YMCA.
- 4. Se prohíbe maltratar los equipos e instalaciones del gimnasio.
- 5. Todos los jugadores se comportarán de manera deportiva en todo momento. Está estrictamente prohibido el lenguaje inapropiado, el lenguaje provocativo, escupir, pelear, ejercer la violencia y cualquier otra conducta antideportiva, será sujeto a ser retirado de la YMCA.
- 6. La Y no se hace responsable de los artículos perdidos, robados o dañados. iMantenga sus objetos de valor bajo llave o en casa!
- 7. No se permite el uso de la cancha completa para jugar baloncesto durante las horas pico y/o el uso intensivo del gimnasio. Por favor comparta el gimnasio con sus compañeros.
- 8. Observe y respete el tiempo de uso adecuado en el horario del gimnasio: Gimnasio abierto: Todas las edades son bienvenidas

Personas Menores: 8vo Grado y menores Personas en Preparatoria: Grado 9no a

12vo

Personas Adultas: 18 años o más y

graduados de Preparatoria.

9. Horario en días que haya mucha nieve: Cuando las escuelas locales tengan un día con mucha nieve, o un día libre programado, todo el día habrá gimnasio abierto, con la excepción de la programación programada que tenga lugar en el gimnasio.





# FOR YOUTH DEVELOPMENT® FOR HEALTHY LIVING FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

#### SEGURIDAD EN EL HIDROMASAJE

- 1. Es necesario tener 18 años y estar graduado de preparatoria para usar esta área. No se permiten niños dentro del hidromasaje o en el área de hidromasaje.
- 2. El hidromasaje no es recomendado para mujeres embarazadas, personas mayores o personas con problemas de salud, presión arterial alta, enfermedades cardíacas o circulatorias, que usen medicamentos recetados o que estén bajo la influencia del alcohol o drogas. No se recomienda el uso de hidromasaje después de una actividad física intensa.
- 3. No está permitido la inmersión o hundimiento total, saltar, realizar clavados o la actividad intensa.
- 4. Permita que el cuerpo se enfríe antes de entrar a otras albercas.
- 5. La exposición excesiva a altas temperaturas puede ser perjudicial para la salud. Limite su tiempo a menos de 10 minutos. Beba muchos líquidos para rehidratarse.
- 6. Tome una ducha en regadera antes de entrar al hidromasaje.
- 7. Se debe usar traje de baño adecuado en todo momento.
- 8. Están prohibidas demostraciones públicas de afecto inapropiadas o lenguaje inapropiado.
- 9. No se permiten alimentos, bebidas, refrescos, chicles o dulces en las áreas de albercas.
- 10. Sólo se permite agua y/o bebidas deportivas en botellas de plástico.
- 11. No agregue ninguna fragancia, perfume u otros aditivos en el agua.
- 12. No está permitido en el hidromasaje el acceso a personas que tengan condiciones infecciosas, vendajes, heridas abiertas o cualquier otra herida.
- 13. Las toallas femeninas no están permitidas en el hidromasaje.
- 14. La temperatura del agua no excederá los 104° F (40° C)
- 15. Esta área permanecerá cerrada durante las competencias de natación.
- 16. Las instrucciones del salvavidas son definitivas.





### VAPOR / SAUNA REGLAS DE SEGURIDAD

- 1. Es necesario tener 18 años y estar graduado de preparatoria para usar esta área y vestidor
- 2. No se recomienda el uso de Sauna para personas mayores o personas con problemas de salud, presión arterial alta, enfermedades cardíacas o circulatorias, que usen medicamentos recetados o que estén bajo la influencia del alcohol o drogas. Consulte al médico antes de ingresar.
- 3. La exposición excesiva a altas temperaturas puede ser perjudicial para la salud. Limite su tiempo a menos de 10 minutos. Beba muchos líquidos para rehidratarse.
- 4. No se tolerará la manipulación del termostato de ninguna manera.
- 5. No usar productos de tabaco o escupir.
- 6. No usar eucalipto u otros aditivos.
- 7. Salga de inmediato si se siente incómodo, mareado o con sueño.







### VAPOR / SAUNA REGLAS DE SEGURIDAD

- 1. Es necesario tener 18 años y estar graduado de preparatoria para usar esta área y vestidor
- 2. No se recomienda el uso de Sauna para mujer embarazada, personas mayores o personas con problemas de salud, presión arterial alta, enfermedades cardíacas o circulatorias, que usen medicamentos recetados o que estén bajo la influencia del alcohol o drogas. Consulte al médico antes de ingresar.
- 3. La exposición excesiva a altas temperaturas puede ser perjudicial para la salud. Limite su tiempo a menos de 10 minutos. Beba muchos líquidos para rehidratarse.
- 4. No se tolerará la manipulación del termostato de ninguna manera.
- 5. No usar productos de tabaco o escupir.
- 6. No usar eucalipto u otros aditivos.
- 7. Salga de inmediato si se siente incómodo, mareado o con sueño.





# FOR YOUTH DEVELOPMENT® FOR HEALTHY LIVING FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

### LAS ALBERCAS SEGURAS TIENEN REGLAS

- 1. Está prohibido nadar sin un salvavidas presente.
- 2. Tome una ducha en regadera antes de entrar a la alberca o al hidromasaje.
- 3. Se debe usar traje de baño adecuado en todo momento.
- 4. No se permite correr alrededor de la alberca, hacer juegos bruscos, están prohibidas demostraciones públicas de afecto inapropiadas o lenguaje inapropiado.
- 5. No se permiten alimentos, bebidas, refrescos, chicles o dulces en las áreas de albercas. Sólo se permite agua y/o bebidas deportivas en botellas de plástico.
- 6. Ingrese a las albercas mirando hacia adelante. Sólo se permite realizar clavados desde el área de 9 pies (2.74 metros). Los escalones de inicio sólo se deben usar con un entrenador o instructor de la YMCA presente.
- 7. No está permitido colgarse de las líneas de flotación, escalones de inicio o carriles de nado.
- 8. Las personas que no estén nadando deben permanecer en la parte baja de la alberca. Los niños deben pasar una prueba de habilidad de natación antes de entrar a la parte profunda de la alberca. Los niños menores de 6 años en las albercas deben estar acompañados por un adulto en todo momento.
- Cualquier niño que requiera flotadores en las albercas debe estar acompañado por un adulto. No se permiten objetos inflables acuáticos en la alberca grande.
- 10. En las albercas no está permitido el acceso a personas que tengan condiciones infecciosas, vendajes, heridas abiertas o cualquier otra herida.
- 11. No está permitido el uso de pañales desechables y toallas femeninas en las albercas o en el hidromasaje.
- 12. Es necesario tener 18 años y estar graduado de preparatoria para usar el vestidor de hombres, el vestidor de mujeres, así como el hidromasaje. No se permiten niños en estas áreas.
- 13. Las instrucciones del salvavidas son definitivas.





FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

### SEGURIDAD PRIMERO REGLAS DE LA ALBERCA

- 1. EN ESTA ÁREA NO HAY SALVAVIDAS EN SERVICIO
- 2. Cualquier persona menor de 18 años dentro de la alberca debe estar acompañada por un adulto. Mantenga a los niños al alcance de la mano.
- 3. Tome una ducha en regadera antes de entrar a la alberca o al hidromasaje.
- 4. Se debe usar traje de baño adecuado en todo momento.
- 5. No se permite correr alrededor de la alberca, hacer juegos bruscos, lanzar a los niños en el aire, pararse o sentarse en los hombros de otra persona, están prohibidas demostraciones públicas de afecto inapropiadas o lenguaje inapropiado.
- 6. No se permiten alimentos, refrescos, bebidas, chicles o dulces en las áreas de albercas. Sólo se permite agua y/o bebidas deportivas en botellas de plástico.
- 7. Zona de altura muy baja: iPROHIBIDO REALIZAR CLAVADOS! Entre a la alberca mirando hacia adelante.
- 8. Están permitidos flotadores para ayuda o asistencia.
- No está permitido en la alberca el acceso a personas que tengan condiciones infecciosas, vendajes, heridas abiertas o cualquier otra herida.
- 10. No está permitido el uso de pañales desechables y toallas femeninas en la alberca o en el hidromasaje.
- 11. Es necesario tener 18 años y estar graduado de preparatoria para usar el vestidor de hombres, el vestidor de mujeres, así como el hidromasaje. No se permiten niños en estas áreas.
- 12. Las instrucciones del salvavidas son definitivas.

