



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

MY Y SNAPSHOT

UNA GUÍA CORTA
PARA MIEMBROS
NUEVOS

LA YMCA DEL CONDADO
DE TUSCARAWAS

¡GRACIAS
POR SER UN MIEMBRO!



¡BIENVENIDOS! La Y parece nueva a usted ahora pero muy pronto se puede sentir como su hogar. Aquí están algunos detalles para empezar. Puede encontrar el New Member Handbook completo (un manual completo para miembros nuevos) en el sitio web www.tuscymca.org/membership-rates

HORARIO NORMAL DEL EDIFICIO:

lunes -jueves a las 5 AM hasta 9 PM
viernes a las 5 AM hasta 7 PM
sábado a las 6 AM hasta 4 PM

OJO: el área de la piscina cierra
15 minutos antes del edificio.

GIMNASIO:

Miembros que tiene más de 15 años

Puede tener acceso a todas las áreas del gimnasio. Free Start Up Session (una sesión de inicio gratis) está recomendada. Por favor inscribirse para una cita en el centro de servicios para miembros.

Los miembros de 12 a 14 años solo pueden usar máquinas cardiovasculares y máquinas de fuerza. **No pueden usar el área de peso libre.** Se recomienda hacer una sesión de inicio gratuita.

Los miembros de 9 a 11 años deben estar acompañados por un adulto en el gimnasio en todo momento y solo pueden usar la pista para caminar y las cintas de correr.

Los jóvenes de 7 a 14 años pueden usar el Youth Fitness Center ubicado arriba del gimnasio principal. Use el hueco de escalera de Patton Center.

Sala de Fitness Funcional/Estudio Virtual ubicada en la sala baja del Patton Center/Sala Multiusos 2.

- Mayores de 15 años
- Los niños de 7 a 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Hay clases disponibles gratuitas de acondicionamiento físico, como Shred, que enseñan levantamiento de pesas libres. Consulte el Fitness Schedule (programa de ejercicios) para obtener más detalles.

Entrenadores personales están disponibles con una cita previa. Consulte Program Guide (la Guía del programa) para obtener más detalles. Los asociados de acondicionamiento físico están de servicio para ayudar a responder las preguntas o mostrar cómo usar el equipo. Están felices de ayudar.



NATACIÓN:

La Piscina Grande: Tiene una profundidad de 4 a 9 pies y es aprox. 81 grados Fahrenheit con 6 carriles de 25 yardas. Los niños menores de primer grado deben estar acompañados en el agua por un adulto. Consulte el horario de la piscina para conocer los tiempos de natación abierta o de carriles. Salvavidas en servicio. No puede usar las balsas. Los dispositivos de flotación deben estar aprobados por la Guardacostas.

La Piscina Pequeña: Tiene una profundidad de 3-4 pies y es aprox. 88 grados Fahrenheit. Consulte el horario de la piscina para conocer los horarios de natación para adultos y familias. No hay ningún salvavidas trabajando. Los padres deben estar en el agua con niños menores de 18 años. No puede usar las balsas. Los dispositivos de flotación deben estar aprobados por la Guardacostas.

Bañera de hidromasaje: debe tener 18 años y terminó la escuela secundaria para usar esta área. Los niños no están permitidos en esta área.

Recordatorios:

- En cada área de agua hay un ascensor disponible para facilitar el acceso a personas con necesidades especiales. Pida ayuda a la salvavida.
- Se debe usar ropa adecuada para nadar en todas las áreas.
- Las reglas completas de la piscina se enumeran en cada área. Lea las reglas antes de entrar al agua por primera vez. Gracias.

VESTUARIOS Los casilleros (lockers) están disponibles para el uso diario. Por favor, cierra su casillero.

Vestuario para familias y para personas con necesidades especiales: esta es un área unisex para mamás con hijos, papás con hijas o adultos con necesidades especiales.

Vestuarios para adultos: estas áreas son solo para personas mayores de 18 años. Deben terminar la escuela secundaria. No se permiten niños en estos vestuarios.

Vestuarios para jóvenes: El vestuario para jóvenes masculinos está en el nivel inferior. Los vestuarios para jóvenes femeninas están en frente las canchas de Racquetbol.

Recordatorio: Pedimos que todos salgan de los vestuarios a la hora de cierre. No pueden usar las cámaras ni los teléfonos en los vestuarios.



LA SEGURIDAD ES NUESTRA PRINCIPAL PRIORIDAD

Nuestro personal está preparado para responder a las emergencias. Brindamos capacitación anual para la prevención del abuso infantil y brindamos capacitación al personal en RCP y primeros auxilios.

El **refugio para tornados** está ubicado en el nivel inferior del Patton Center. Cuando suenan las alarmas de tornado en nuestra área, requerimos que todas las personas vayan al área de refugio. En caso de evacuación por incendio, use la salida más cercana. Los niños bajo nuestro cuidado serán evacuados a una zona segura. Los niños permanecerán con el personal de la YMCA hasta que los padres los recojan.

En caso de **truenos y/o relámpagos**, todas nuestras áreas de piscina y deportes juveniles fuera del edificio cesarán durante al menos 20 minutos después de cada ocurrencia. Los participantes deben permanecer fuera de las piscinas o fuera de las canchas y en carros o edificios hasta que disminuya el clima inclemente. El personal de la YMCA monitorea las situaciones climáticas.

Visite www.tuscymca.org o pase por el centro de servicios para miembros para obtener un **Member Handbook** completo.

NUESTRA MISIÓN

La YMCA del condado de Tuscarawas está comprometido a enriquecer las vidas de todos en nuestra comunidad por el desarrollo de un espíritu, mente y cuerpo sano a través de servicios y programas para miembros basados en principios y valores cristianos de cuidado, honestidad, respeto y responsabilidad.



LA YMCA DEL CONDADO DE TUSCARAWAS
600 MONROE STREET, DOVER OHIO 44622
WWW.TUSCYMCA.ORG 330-364-5511