



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ “GET SUMMER”

ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ “GET SUMMER” (ГОТОВ К ЛЕТУ!) ДЛЯ НОВЫХ УЧАСТНИКОВ



ТЕМЫ

- 1. 1. ВАШЕ ЧЛЕНСТВО В "GET SUMMER"**
- 2. 2. БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ**
- 3. 3. КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ**
- 4. 4. В ПЕРВЫЙ РАЗ...**
- 5. 5. СПОРТЗАЛ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ**
- 6. 6. БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ЗАЛ**
- 7. 7. БАССЕЙН И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**
- 8. 8. РАЗДЕВАЛКИ**
- 9. 9. ВОПРОСЫ**
- 10.10. БЛАГОДАРНОСТИ**

ТВОЙ АБОНЕМЕНТ "GET SUMMER"

- Поздравляем тебя с твоим новым абонементом в клуб! Мы очень рады, что ты будешь с нами этим летом. Пожалуйста, внимательно прочитай это виртуальное ознакомление, чтобы понять, что тебе даёт членство в клубе.
- Бесплатный абонемент – для старшеклассников, которые идут в классы с 9 по 12.

Твоё членство действительно с 31 мая по 31 августа, 2023 г.

Абонемент даёт тебе право пользоваться всем клубом, но некоторые места могут иметь возрастные ограничения



БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ КЛУБА УМСА: ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ



- Пожалуйста, руководствуйся базовыми ценностями УМСА и на словах, и на деле пока ты в клубе.
- Забота: любить других и внимательно относиться к их благосостоянию.
- Справедливость: создавать равные возможности преуспевать для всех.
- Честность: быть порядочным, следить, чтобы твои действия соответствовали твоим ценностям во всех поступках.
- Уважение: ценить достоинство каждого.
- Ответственность: быть готовым отвечать за свои поступки и выполнять обязанности.

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ. ОЖИДАНИЯ.

- Говори «по-семейному»: никаких ругательств.
- Сразу же рассказывай сотрудникам YMCA про конкретные беспокойства или нарушения: серьёзные или повторные нарушения приведут к приостановлению или отмене членства.
- Знай правила для молодёжи, вывешенные в спортзале и следуй им.
- Если болеешь, останься дома.
- Когда пользуешься электроникой, уважай тех, кто рядом.
- Есть вопросы? Задай их сотруднику!



КОДЕКС И ОЖИДАНИЯ: ПРОДОЛЖЕНИЕ

Этикет в тренажёрном зале

Если все мы будем следовать этим правилам, то тренировки будут и весёлыми, и полезными:

- Когда качаешься, пользуйтесь креплениями, найди подстраховщика.
- Возвращай всё оборудование на место, когда закончишь.
- Обувь должна быть чистой, с закрытым носком и не должна оставлять следов.
- Если заметишь сломанное оборудование, сообщай сотрудникам YMCA.

- Когда пользуешься электроникой, уважай тех, кто рядом.

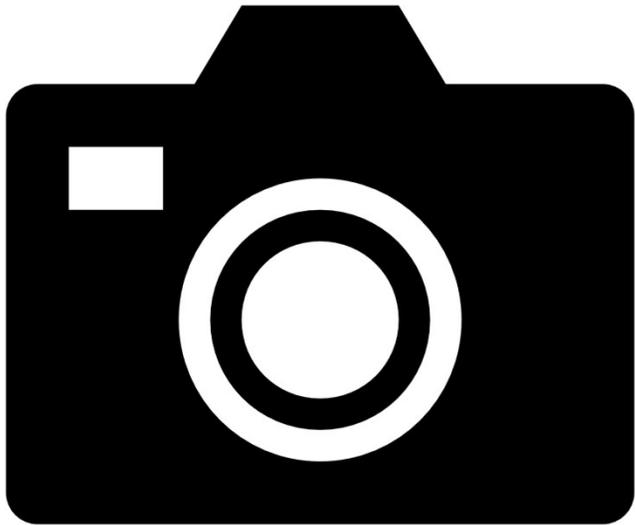


КОДЕКС И ОЖИДАНИЯ: ПРОДОЛЖЕНИЕ

- Этикет в тренажёрном зале: продолжение
- Будь учтив с другими – позволяй им пользоваться тренажёрами между твоими подходами.
- Когда закончишь, протри оборудование дезинфицирующим средством или специальными салфетками.
- Не забывай, что если ты не знаком с оборудованием или с правилами безопасности спортзала, стоит назначить бесплатную сессию с фитнес-тренером клуба – он поможет тебе правильно начать тренировки.



В ПЕРВЫЙ РАЗ...



- Полностью просмотрите эту презентацию до того, как прийти в свой местный клуб YMCA.
- Подойдите к приёмной и скажите, что у тебя есть абонемент на программу Get Summer.
- В приёмной тебе помогут сделать фотографию для клубной карты.
- Подсказка: если у тебя есть смартфон, скачай приложение YMCA и «карта» всегда будет у тебя с собой.
- Пока ты там, задавай любые конкретные вопросы про клуб.
- Подпиши электронное согласие с кодексом поведения. Это обязательно.

ПРИЛОЖЕНИЕ YMCA НА ТЕЛЕФОНЕ



<https://itunes.apple.com/us/app/ymca-twin-cities/id1112258810?ls=1&mt=8>



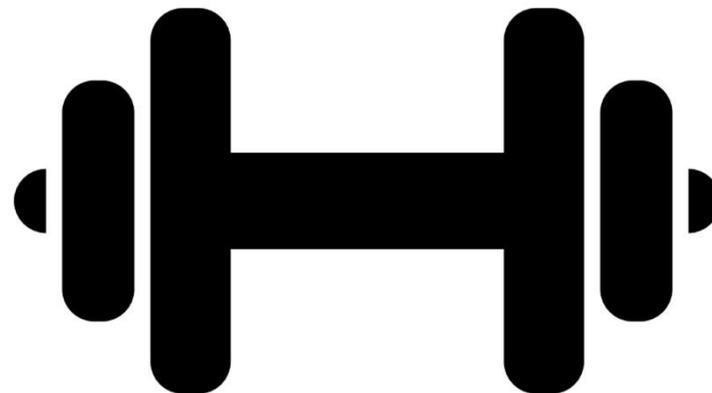
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.netpulse.mobile.ymcatwincities>



СПОРТЗАЛ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Твоё членство “Get Summer” даёт тебе полный доступ к тренажёрному залу, спортзалу и ко многим групповым занятиям (возрастные ограничения в силе).

- Можно пользоваться свободными весами, кардиооборудованием и беговыми дорожками, когда клуб работает.
- Как только закончил, протри оборудование и верни гири и штанги на стойку.
- Будь внимателен и уважай других в зале.
- Пользуйся оборудованием по назначению и безопасно.



БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ЗАЛ



В нашем зале можно поиграть в баскетбол, волейбол, пиклбол и т.д.

- В каждом филиале есть расписание зала. Расписание можно посмотреть, как в твоём клубе, так и на сайте.
- Уважай людей вокруг тебя. Говорить по сотовому телефону нельзя.
- Еда в баскетбольном зале запрещена. Воду брать можно.
- Все ценные вещи стоит хранить в шкафчике.

БАССЕЙНЫ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Твоё членство даёт тебе доступ к бассейнам, саунам и турецким баням.

- Если тебе меньше 15 лет, то нужно пройти тест по плаванию, чтобы находиться в бассейне. Есть тест для мелководья и для глубокой воды.
- Когда у тебя будет пропускной браслет, нужно показывать его цвет сотрудникам в приёмной, чтобы каждый раз не сдавать тест.
- Посетители, которым 15+, могут пользоваться джакузи и саунами, если они работают.
- Для посещения бассейна нужно записаться заранее. Это можно сделать через приложение или через сайт.



РАЗДЕВАЛКИ



- Шкафчиком можно пользоваться каждый день, но лишь на протяжении дня.
- Приноси свой замочек и забирай его каждый раз, когда уходишь домой.
- Мы тебе очень рекомендуем пользоваться замком: YMCA не отвечает за потерянные или украденные вещи.
- Сейчас мы не выдаём полотенца.
- В раздевалке нельзя пользоваться телефонами.

ВОПРОСЫ?



Вопросы про твой абонемент или клуб?

Обратись к любому сотруднику УМСА и он тебе поможет с любым вопросом и с любой проблемой!

До скорой встречи!



СПАСИБО!

**Знакомство с программой Get Summer
YMCA OF THE NORTH ("YMCA Севера")**