



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

ORIENTACIÓN PARA MIEMBROS DE GET SUMMER

ORIENTACIÓN PARA MIEMBROS DE GET SUMMER



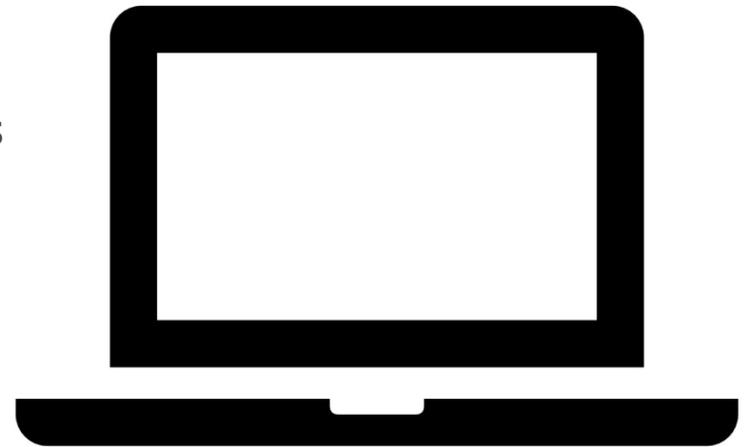
AGENDA

- 1. TU MEMBRESÍA DE GET SUMMER**
- 2. VALORES FUNDAMENTALES DE YMCA**
- 3. CÓDIGO DE CONDUCTA**
- 4. PRIMERA VISITA**
- 5. CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y CLASES GROUPX**
- 6. GIMNASIO**
- 7. PISCINA Y ACUÁTICA**
- 8. VESTIDORES**
- 9. PREGUNTAS**
- 10. GRACIAS**

TU MEMBRESÍA DE GET SUMMER

¡Felicidades por tu nueva membresía! Estamos entusiasmados por servirte este verano. Tómate el tiempo para leer esta orientación virtual y así saber a qué tienes acceso con tu membresía.

- Membresías gratis para jóvenes que ingresan a los grados de 9 a 12
- Las membresías están activas al 31 de agosto de 2023
- Tu membresía te da acceso a todas las instalaciones, pero algunas áreas pueden estar restringidas debido a la edad



VALORES FUNDAMENTALES DE YMCA: A SER SEGUIDOS POR TODOS EN EL Y

Please use the Y Core Values in actions and words while you're at the Y

•Usa los Valores Fundamentales del Y en acciones y palabras mientras estés en el Y

- Solidaridad: Amar a los demás y ser sensible al bienestar de los demás
- Equidad: Crear igualdad de oportunidades para todos para prosperar
- Honestidad: Tener integridad, asegurándose de que las acciones de uno coinciden con los valores de uno en todo lo que hacemos
- Respeto: Valorar el valor de cada persona.
- Responsabilidad: Ser responsable del comportamiento y obligaciones de uno mismo



CÓDIGO DE CONDUCTA Y EXPECTATIVAS

- Usa un lenguaje apto para la familia, sin malas palabras.
- Reporta inquietudes o violaciones específicas al personal del Y de inmediato: las infracciones graves o repetidas resultarán en la suspensión o terminación de la membresía
- Familiarízate con las pautas para jóvenes y síguelas, están publicadas en el centro de acondicionamiento físico
- Quédate en casa cuando estés enfermo
- Respeta a los que te rodean cuando uses dispositivos electrónicos
- Si tienes preguntas, ¡pregúntale a cualquier miembro del equipo del Y!



CÓDIGO DE CONDUCTA Y EXPECTATIVAS, CONTINUACIÓN

Etiqueta del centro de acondicionamiento físico

Juntos creamos un espacio seguro y oportunidades divertidas de acondicionamiento físico para todos cuando seguimos estas pautas:

- Ten contigo un ayudante y usa topes para las barras cuando levantes pesas
- Devuelve todo el equipo a su lugar apropiado después de usarlo
- Usa zapatillas limpias, cerradas y que no dejen marcas
- Notifica al personal del Y si el equipo está roto
- Respeta a los que te rodean cuando uses dispositivos electrónicos



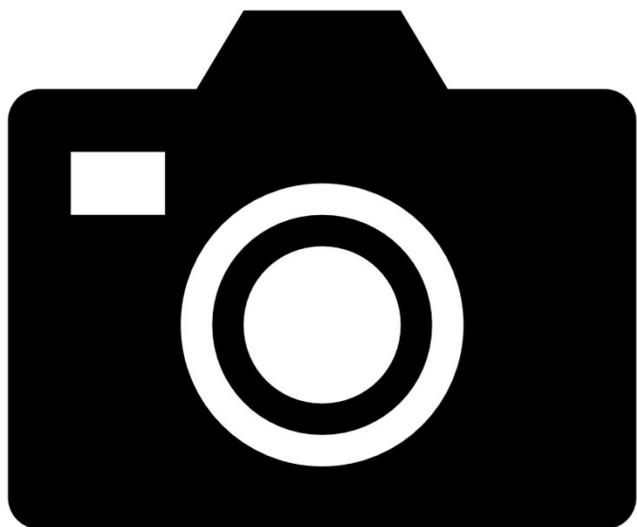
CÓDIGO DE CONDUCTA Y EXPECTATIVAS, CONTINUACIÓN

Etiqueta del centro de acondicionamiento físico, continuación

- ❑ Sé cortés con los demás que esperan para usar el equipo y permíteles trabajar entre tus ejercicios
- ❑ Limpia el equipo con el desinfectante y las toallitas proporcionadas después de su uso
- ❑ Recuerda: si no estás familiarizado con el equipo o las prácticas seguras de ejercicio, programa una valoración de acondicionamiento físico gratis con un entrenador del Y para que te ayude a empezar con seguridad



TU PRIMERA VISITA



Debes completar esta orientación antes de tu primera visita a tu instalación local del YMCA.

- Acércate a recepción y diles que tienes una membresía Get Summer
- En recepción de tomarán una foto para tu tarjeta de identificación
- Consejo: si tienes un teléfono inteligente, descarga la aplicación YMCA para tener siempre tu 'tarjeta' contigo
- Usa este tiempo para hacer las preguntas específicas que tengas sobre la instalación
- Tendrás que firmar electrónicamente un código de conducta

ΨΜΧΑ ΠΗΟΝΕ ΑΠΠ



<https://itunes.apple.com/twin-cities/id111225>



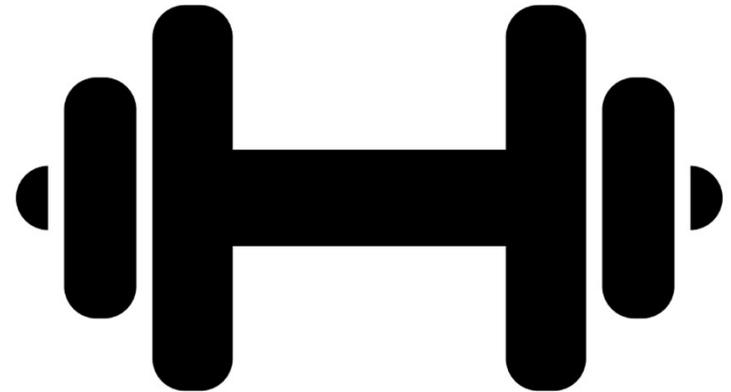
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.netpulse.m>



PLANTA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y CLASES DE EJERCICIO EN GRUPO

Tu membresía Get Summer te da pleno acceso a nuestras plantas de acondicionamiento físico y a muchas de nuestras ofertas de "GroupX": se aplican restricciones de edad.

- Pesas libres, equipo cardiovascular y pistas para caminar están disponibles mientras la instalación esté abierta
- Limpia el equipo directamente después de usarlo, devuelve las pesas libres a los estantes
- Sé respetuoso y consciente de los demás en el espacio
- Usa el equipo de manera segura y apropiada



GIMNASIO

En nuestro gimnasio puedes jugar al baloncesto, voleibol, pickleball, etc.

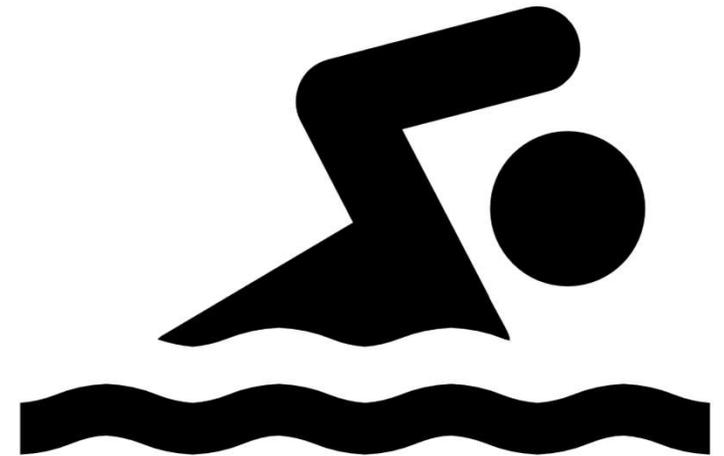


- Los horarios del gimnasio están disponibles en todas las ubicaciones. Puedes ver el horario de tu gimnasio en tu instalación y también en línea
- Sé respetuoso con los demás en el espacio. No se permite hablar por celular
- No se permite ningún alimento que no sea agua en el gimnasio
- Todos los objetos de valor deben guardarse en un casillero

PISCINA Y ACUÁTICA

Tu membresía te permite acceder a piscinas, saunas y baños de vapor

- Tienes que hacer una prueba de natación para estar en la piscina si tienes menos de 15 años. Hay una prueba para aguas poco profundas y aguas profundas
- Una vez que tengas tu pulsera, debes traerla puesta y mostrarla al personal de recepción para que vean su color y así no tengas que hacer la prueba de natación en cada visita
- Los mayores de 15 años pueden usar jacuzzis y saunas, si están disponibles
- Las piscinas son espacios compartidos. Respeta las clases de natación de largos en la piscina



VESTIDORES



Los casilleros están disponibles para uso diario.

- Trae tu propio candado y quítalo cuando te vayas cada día
- Te recomendamos encarecidamente que uses un casillero ya que el YMCA no se hace responsable de los artículos perdidos o robados
- El servicio de toallas no está disponible en este momento
- PROHIBIDO el uso del teléfono celular en los vestidores

¿PREGUNTAS?



¿Tienes preguntas sobre tu membresía o la ubicación de tu instalación?

¡Pregúntale a cualquier miembro del equipo de YMCA y te ayudarán con cualquier pregunta o inquietud que tengas!

¡Hasta pronto!



GRACIAS

**Orientación de Get Summer
YMCA DEL NORTE**