



# HAMPSHIRE REGIONAL YMCA

## MANUAL DE MEMBRESÍA



La misión del Hampshire Regional YMCA es fortalecer nuestra comunidad fomentando una vida saludable, el desarrollo de los jóvenes, la conexión social y la responsabilidad, en un ambiente acogedor para todos.

286 Prospect Street, Northampton, MA 01060 | 413 584 7086 | hrymca.org

## **TABLA DE CONTENIDOS**

<b>QUIENES SOMOS .....</b>	<b>3</b>
<b>INSTALACIONES .....</b>	<b>4</b>
<b>MEMBRESIA .....</b>	<b>5</b>
<b>NIÑOS EN LA Y! .....</b>	<b>9</b>
<b>SALUD Y BIENESTAR .....</b>	<b>12</b>
<b>PROGRAMAS EN LA Y! .....</b>	<b>13</b>
<b>CODIGO DE CONDUCTA .....</b>	<b>14</b>
<b>APÉNDICE .....</b>	<b>16</b>

### QUIENES SOMOS

#### En el núcleo

Cuidado. Honestidad. Respeto. Responsabilidad. En la Y, son más que palabras, son palabras para vivir. El desarrollo del carácter ha estado en el corazón del movimiento YMCA desde el principio. Con orgullo incorporamos nuestros cuatro valores fundamentales en todos nuestros programas, actividades e interacciones. El Hampshire Regional YMCA tiene una larga tradición de mejorar vidas en nuestra comunidad. Desde 1880, miles de personas han cruzado las puertas de nuestra YMCA. Nuestros miembros y participantes se ven afectados por nuestros valores fundamentales de Cuidado, Honestidad, Respeto y Responsabilidad. Todos los días se nos recuerda que el trabajo que hacemos no es solo un lujo, es una necesidad. Nuestro dedicado personal, miembros y los voluntarios consideran un honor y un privilegio formar parte de este vital movimiento social.



**CUIDADO**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

#### Diversidad e Inclusión

El Hampshire Regional YMCA es una organización inclusiva abierta a todos. Damos la bienvenida a todas las personas independientemente de su capacidad, edad, origen, etnia/raza, religión, identidad de género u orientación sexual. La Y cree que, en un mundo diverso, somos más fuertes cuando somos inclusivos, cuando nuestras puertas están abiertas para todos y cuando todos tienen la oportunidad de aprender, crecer y prosperar. Trabajamos de manera proactiva y colaborativa para construir organización y capacidad individual, ya que la inclusión es importante para nuestra estrategia e impacto. Damos la bienvenida a personas con diversas capacidades y, si se necesitan adaptaciones o modificaciones razonables, comuníquese con Alison MacLeod, Directora de Operaciones a [Alison.Macleod@hrymca.org](mailto:Alison.Macleod@hrymca.org)

**\*Las personas pueden utilizar el vestuario/baño de acuerdo con su identidad de género\*.**

#### Fondo de Impacto Comunitario del Hampshire Regional YMCA

El Fondo de Impacto Comunitario de HRYMCA se centra en apoyar a las personas y los programas al permitir el acceso equitativo a servicios y programas de calidad para todos. Las donaciones al Fondo de Impacto Comunitario siguen siendo locales y apoyan a familias y niños aquí mismo en el condado de Hampshire. El fondo proporciona programas de salud preventiva, programas de vida saludable, asociación comunitaria y asistencia financiera. Al centrarse en eliminar las barreras, este fondo aumenta el acceso y las oportunidades para todos. Haga una donación hoy en el Centro de Bienvenida o en línea en nuestro website [hrymca.org/give](http://hrymca.org/give)

#### Asistencia Financiera

Ofrecemos asistencia financiera para brindar acceso equitativo a las membresías de la YMCA y programas. La asistencia financiera es posible gracias a las donaciones a nuestro Fondo de Impacto Comunitario de HRYMCA. Ofrecemos asistencia financiera según los ingresos y el tamaño del hogar, y revisamos circunstancias como gastos médicos y desempleo.

La asistencia financiera ayuda haciendo nuestra membresía más accesible para que se beneficie de todo lo que ofrecemos, desde la membresía hasta clases de natación, campamentos de verano y programas deportivos. Las becas son posibles gracias a la generosa contribución de los donantes de la YMCA. Complete una aplicación de asistencia financiera en el Centro de Bienvenida o en [hrymca.org](http://hrymca.org)



### CUIDADADO

Para evaluar la elegibilidad para la asistencia financiera, requerimos el [formulario de impuestos 1040 del año pasado](#) y [dos talonarios de pago consecutivos](#) junto con una [solicitud de Asistencia Financiera](#).

**\*\*Por favor revise los rangos de asistencia financiera en el apéndice al final del Manual de Membresía\*\***



### HONESTIDAD

### INSTALACIONES

Horario regular

Lunes-Viernes	5:30am-9:00pm
Sábado	7:00am-3:00pm
Domingo	8:30am-3:30pm

[Calendario de vacaciones](#)

Actualmente, la YMCA está programada para cerrar al menos siete días de cada año calendario por vacaciones junto con días adicionales según lo determine el liderazgo de la YMCA.

La YMCA está cerrada los siguientes días:

**Nochevieja, Año Nuevo, Pascua, Día de los Caídos, Día de los Caídos, Juneteenth, Día de la Independencia, Día del Trabajo, Día de Acción de Gracias, Nochebuena y Navidad.**

\*Pueden ocurrir cambios de horario adicionales a lo largo del año y se publicarán.

Hay situaciones que se presentan cuando los horarios están sujetos a cambios y áreas de las instalaciones están sujetas a cierre sin previo aviso debido a mantenimiento, capacidad de personal y/o necesidades del programa. Las cuotas de membresía se desarrollan con esto en mente y las cuotas no son afectadas durante estos tiempos.

[Política de inclemencias del tiempo](#)



### RESPONSABILIDAD

Hay momentos en que la Y cerrará debido a las inclemencias del tiempo. Mire o escuche las cancelaciones y/o cierres en nuestro sitio web ([hrymca.org](http://hrymca.org)) y plataformas de redes sociales.

La seguridad de nuestros miembros y el personal es el factor más importante para determinar cierres relacionados con el clima. Si las condiciones lo justifican, el director general puede decidir cerrar la YMCA temprano, retrasar la apertura, cancelar programas y clases, o cerrar las instalaciones por completo en días de clima severo.

### Política de la piscina de truenos/relámpagos

El Hampshire Regional YMCA está dedicado a la seguridad y el bienestar de nuestros miembros y participantes del programa.

Una forma en que la YMCA practica un entorno seguro es cerrando las piscinas durante tiempo severo como truenos y relámpagos.

La YMCA de los EE.UU., FEMA, la Cruz Roja Americana, NOAA y el National Lightning Safety Institute aconseja no usar tuberías de ningún tipo durante truenos y relámpagos y mantenerse alejado de las ventanas.

El trueno es el sonido del relámpago, que es una advertencia de que el relámpago está presente o pronto estará visiblemente presente.

Nuestras instalaciones acuáticas de la YMCA cerrarán durante truenos y relámpagos, la piscina cerrará hasta 30 minutos después del último trueno o relámpago.



**CUIDADO**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

## MEMBRESIA

### Categorías de Membresía

**Equipo Y**-(Participantes del equipo de natación: membresía limitada, niños de 6 a 9 años)

Se requiere esta membresía para los niños de 6 a 9 años que participan en nuestro equipo de natación y que no son parte de una familia con una membresía familiar. Los miembros del Equipo Y pagan tarifas de miembros para todos los programas.

**Juventud** -Para niños de 10 a 17 años.

**Adulto Joven** -Para adultos jóvenes entre 18 y 22 años.

**Adulto** -Para adultos de 23 a 64 años.

**Pareja Adulta** -Dos adultos que viven en el mismo hogar.

**Adulto Mayor** -Debe tener 65 años o más.

**Pareja Adulto Mayor** -El beneficiario principal debe tener al menos 65 años, la segunda persona debe tener al menos 60 años, ambos deben vivir en el mismo hogar.

**Familia de un adulto** -Una familia con un solo adulto o cuando solo un adulto en el hogar se une a la Y. Incluye a todos los hijos dependientes (22 años o menos) que también viven en el mismo hogar.

**Familia de dos adultos** -Una membresía familiar con dos adultos (mayores de 23 años) y todos los hijos dependientes (22 años o menos) que también viven en el mismo hogar.

**Familia de tres adultos** -Si un tercer adulto en un hogar califica como dependiente y está declarado en cualquiera de las declaraciones de impuestos de los adultos principales. Los dependientes incluyen estudiantes universitarios de tiempo completo, padres ancianos, hijos adultos discapacitados o niñera interna. Se requerirá la verificación del estado del hogar antes de unirse. \$31.00 por adulto adicional.

**Veteranos militares** -(Para veteranos militares y sus familias, que de otro modo no calificar para asistencia financiera) Estamos orgullosos de ofrecer a todos los veteranos

militares y sus familias un 10% de descuento en la membresía y exoneramos la tarifa de ingreso.

**Membresía Militar** –YMCA de los EE.UU., la YMCA de las Fuerzas Armadas y el Departamento de Defensa ha lanzado la Iniciativa de Extensión Militar de la YMCA para abordar las necesidades de las familias del personal militar desplegado que viven lejos de una instalación militar y requieren acceso a programas de desarrollo infantil, fortalecimiento familiar y salud y bienestar. Para conocer los pasos de inscripción, las regulaciones y más información, envíe un correo electrónico a nuestra Directora de Membresía, Karen MacGeorge-Royal a [karen.macgeorge-royal@hrymca.org](mailto:karen.macgeorge-royal@hrymca.org)



**CUIDADO**

**Membresía Nationwide**

La mayoría de las YMCA de los Estados Unidos participan en la Membresía Nationwide. Consulte con la YMCA que planea visitar para conocer las restricciones o los detalles. Por favor traiga su tarjeta de membresía y una identificación con foto cuando nos visite. De acuerdo con el espíritu de la Membresía Nationwide, puedes visitar nuestra Y un [máximo de 8 veces al mes](#).



**HONESTIDAD**

**Regulaciones de uso de las instalaciones para miembros de la YMCA**

- Los miembros de la YMCA deben escanear su tarjeta de membresía en el Centro de Bienvenida cuando lleguen a las instalaciones.
- Algunas actividades en la Y están limitadas por el espacio o el equipo, como nuestras clases de spinning o aeróbicos acuáticos. Para estas clases, le pedimos que haga una reserva en nuestro sistema MotionVibe y se registre en la clase cuando asista. Siempre alentamos a los miembros a usar MotionVibe para nuestros horarios más actualizados y cualquier cambio diario. Consulte la recepción para obtener ayuda con este sistema.
- Solo los miembros del hogar pueden acceder a nuestros servicios de Child Watch.
- Los miembros mayores de 18 años tienen uso completo de las instalaciones, incluidos los vestuarios para adultos en el segundo piso del edificio. El uso de las instalaciones es el siguiente para los miembros menores de 18 años:
  - Los miembros jóvenes de 14 a 17 años pueden usar el centro de bienestar, la sala de pesas, la sala de entrenamiento funcional, las canchas de ráquetbol, el gimnasio, las piscinas y asistir a clases grupales de ejercicios. Es posible que se requieran reservaciones.
  - Los miembros jóvenes de 12 a 13 años pueden usar el centro de bienestar, el gimnasio, la piscina y el centro juvenil solos. Los jóvenes de estas edades pueden asistir a clases grupales de ejercicios acompañados por un padre o tutor.
  - Los miembros jóvenes de 10 a 11 años pueden usar el gimnasio, la piscina y el centro juvenil.
  - Los miembros jóvenes menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años y solo pueden usar el gimnasio y las piscinas.



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

**Política de pases de invitados**

El propósito detrás de nuestra política de invitados es mejorar el servicio a los miembros actuales que alientan a un amigo a unirse y hacer adaptaciones razonables

para familiares y visitantes de fuera de la ciudad.

Los invitados de un miembro pueden visitar la HRYMCA por una tarifa reducida. El invitado debe estar con el miembro para asegurar esta tarifa reducida.

### **\*\*Revise las tarifas de invitados en el apéndice al final del Manual de Membresía\*\***

#### Regulaciones de uso de las instalaciones para todos los invitados de la YMCA

Todos los invitados de la YMCA deben:

- Registrarse en el Centro de Bienvenida y proporcionar una identificación válida con foto en su primera visita. A los invitados se les tomará una foto y deben estar preparados para proporcionar sus fechas de nacimiento, dirección, número de teléfono y contacto de emergencia. Los invitados menores de 18 años también proporcionarán información sobre sus padres/tutores.
- Firmar una renuncia de responsabilidad en cada visita.
- Es posible que se necesiten reservaciones para partes del edificio; los invitados pueden reservar espacios con un máximo de 2 horas antes de su uso (piscinas, clases grupales de ejercicio, etc.) llame al Centro de Bienvenida para obtener más información).
- Cumpla con todas las políticas, procedimientos y pautas de uso de la YMCA.
  - Los invitados jóvenes de 14 a 17 años pueden usar el centro de bienestar, la sala de pesas, la sala de entrenamiento funcional, las canchas de rúquetbol, el gimnasio, las piscinas y asistir a clases grupales de ejercicios. Es posible que se requieran reservaciones.
  - Los invitados jóvenes de 12 a 13 años pueden usar el centro de bienestar, el gimnasio, la piscina y el centro juvenil solos. Los jóvenes de estas edades pueden asistir a clases grupales de ejercicios acompañados por un padre o tutor.
  - Los invitados jóvenes de 10 a 11 años pueden usar el gimnasio, la piscina y el centro juvenil.
  - Los invitados jóvenes menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años y solo pueden usar el gimnasio y las piscinas.

### **\*\*Los invitados del Hampshire Regional YMCA no pueden utilizar nuestros servicios de Child Watch. Nos reservamos el derecho de limitar los pases de invitados en cualquier momento.\*\***

#### Reservaciones para invitados y membresías nacionales

Los miembros de la HRYMCA obtendrán una reserva prioritaria para la piscina, la clase de ejercicios grupales, el rúquetbol y el espacio de entrenamiento funcional.

Los usuarios de pases de invitado y membresía nacional pueden llamar hasta 2 horas antes de su llegada para reservar un lugar en la piscina, la sala de entrenamiento funcional o una clase de ejercicio grupal. Si un usuario de pase de invitado o membresía nacional visita el Y y desea participar en cualquiera de las áreas enumeradas anteriormente y no ha realizado una reserva, deberá consultar con el Centro de Bienvenida para asegurarse de que haya espacio disponible para asistir.



**CUIDADO**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

Los usuarios de pases de invitados y membresía nacional no pueden utilizar Child Watch. Child Watch es un beneficio para miembros de HRYMCA.

### Pausas en Membresías

Esperamos que no necesite una espera médica, pero si la necesita, estaremos aquí para ayudarle.



#### CUIDADO



#### HONESTIDAD



#### RESPECTO



#### RESPONSABILIDAD

- La membresía se puede poner en pausa por las siguientes razones:
  - o [Pausa médica](#): con una notificación por escrito de su médico, su membresía puede permanecer inactiva durante su período de recuperación por hasta 12 meses. Su membresía puede reactivarse sin la tarifa de reincorporación una vez que pueda regresar.
  - o [No es necesario ningún motivo](#) hasta por 1 a 3 meses. Su membresía puede reactivarse sin la tarifa de reincorporación una vez que pueda regresar.
- Una pausa puede extenderse más allá de 3 meses por razones médicas. En este caso, requerimos una notificación por escrito de su médico. Su membresía puede reactivarse sin la tarifa de reincorporación una vez que pueda regresar.
- Las pausas médicas deben solicitarse por escrito, ya sea en persona o por correo electrónico al Director de Servicios de Membresía. Una pausa médica solicitada por correo electrónico entrará en vigor cuando haya sido aprobada por el Director de Servicios de Membresía.
- Mientras la membresía esté en pausa, cualquier inscripción a los programas se cobrará a una tarifa de no miembro durante el registro de no miembro.
- Los miembros que se inscribieron activamente en campamentos o programas para jóvenes no pueden poner la membresía en pausa o pagarán la diferencia de la tarifa de no miembros.
- Cualquier miembro de la membresía que desee utilizar las instalaciones de la YMCA mientras está en pausa, debe pagar la tarifa del pase diario.
- Todos los privilegios de visita usando Reciprocity, A.W.A.Y y Nationwide Membership se suspenden mientras están en pausa.
- Sólo los miembros al día (sin facturas pendientes) pueden ser puestos en pausa.
- Una pausa no constituye una cancelación de membresía. Después del período de tiempo especificado que figura en el formulario de pausa, el cargo se reanuda o la membresía se reactivará.
- Si el miembro tiene un casillero y desea conservarlo durante la pausa, deberá pagar la cuota mensual del casillero durante su pausa.
- A los miembros se les permite UNA pausa de 1 a 3 meses por año calendario, a menos que se proporcione una nota médica para extender una pausa actual o comenzar una nueva dentro del mismo año.

### Reembolso del seguro de bienestar

Muchas compañías de seguros de salud ofrecen un plan de reembolso de salud y bienestar. Podemos proporcionar una carta de verificación y recibos de pago de su membresía. Consulte con su compañía de seguros de salud sobre los detalles de su programa.

### Política de cancelación

Las cuotas de los miembros de EFT se pagan el día 1 de cada mes y se pagan por el mes en el que se encuentran (Ejemplo: el giro del 1 de mayo cubre la membresía del mes de mayo). Por lo tanto, requerimos una notificación por escrito antes del día 15 de cada mes, para evitar que se le facture el mes siguiente. Sus privilegios de membresía vencerán el último día del mes posterior a su cobro final.

Las membresías anuales requieren un aviso por escrito de 30 días para cancelar. Una vez aprobado, se dará un reembolso por cualquier parte no utilizada de la membresía después de los 30 días plazo de preaviso por escrito.



**CUIDADO**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

### Vestimenta

Se deben usar zapatos y ropa deportivos durante el ejercicio en todas las áreas de entrenamiento de la instalación. Se deben usar camisas y la ropa no debe mostrar lenguaje o símbolos ofensivos. No se permiten jeans en nuestras áreas de bienestar. Si un miembro del personal considera que la vestimenta no se alinea con los valores fundamentales de la Y, se le puede pedir que se cambie.

## NIÑOS EN LA Y!

### Políticas de edad para jóvenes

Los miembros y no miembros mayores de 18 años tienen uso completo de las instalaciones, incluidos los vestuarios para adultos en el segundo piso del edificio. El uso de las instalaciones es el siguiente para miembros y no miembros menores de 18 años:

- Los jóvenes menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años y solo pueden usar el gimnasio y las piscinas.
- Los jóvenes de 10 a 11 años pueden usar el gimnasio, la piscina y el centro juvenil.
- Los jóvenes de 12 a 13 años pueden usar el centro de bienestar, el gimnasio, la piscina y el centro juvenil solos. Los jóvenes de estas edades pueden asistir a clases grupales de ejercicios acompañados por un padre o tutor.
- Los jóvenes de 14 a 17 años pueden usar el centro de bienestar, la sala de pesas, la sala de entrenamiento funcional, la cancha de ráquetbol, el gimnasio, las piscinas y asistir a clases grupales de ejercicios. Es posible que se requieran reservaciones.

### Child Watch

Nuestro programa Child Watch está incluido para los miembros de HRYMCA que tienen una membresía familiar de 1 adulto o familia de 2 adultos. Incluye dos habitaciones supervisadas apropiadas para niños de 6 semanas a 9 años de edad. Nuestro personal entretiene e involucra a los niños con actividades prácticas y divertidas en un entorno seguro y enriquecedor mientras hace ejercicio o se relaja. Cada padre recibe cinco visitas de 90 minutos por semana; sin bloques de tiempo consecutivos (dos horas entre cada visita); un máximo de un bloque por día/por adulto. Los padres/tutores deben

permanecer en las instalaciones del Hampshire Regional YMCA mientras se cuida a los niños.

Horario:



Días	Horas	Salones & Edades
Lunes-Viernes AM	8:30am-12:00pm	Habitación para bebés/niños pequeños (6 semanas a 3 años) & Sala de Preescolar (3-5 años)
Lunes-Viernes PM	4:00pm-7:00pm	Habitación para bebés/niños pequeños (de 6 semanas a 3 años), Sala de Preescolar (3-5 años)
Sábado & Domingo	8:30am-12:00pm	& A-Place (edades 5-9 años)



**HONESTIDAD**

**\*Los horarios están sujetos a cambios. Visite [hrymca.org](http://hrymca.org) para ver los horarios actualizados..**

### Reglas de Child Watch

- Debe tener una Membresía familiar de HRYMCA para usar Child Watch. Child Watch no está disponible para ningún invitado o miembro de otra Y.
- Los adultos solo pueden dejar y recoger a los niños en su membresía familiar.
- Child Watch se puede usar hasta 90 minutos por adulto, por día. Child Watch se puede usar hasta cinco veces por semana, por adulto.
- Dos miembros adultos del hogar pueden usar Child Watch dos veces en un día. Sin embargo, debe haber un mínimo de dos horas de descanso entre visitas, y en cada visita, el niño/a debe estar acompañado por un adulto diferente.
- Una visita comienza cuando se registra un niño/a y finaliza cuando se cierra la sesión de Child Watch, aún si no se han utilizado los 90 minutos completos.
- Los adultos deben permanecer en el edificio mientras su hijo/a está en Child Watch.
- Los adultos pueden quedarse más tiempo en la primera visita para ayudar a su hijo/a a acostumbrarse. En otros momentos, se les pide a los adultos que no permanezcan en Child Watch para jugar con sus hijos/as.
- Para la seguridad y protección de sus pertenencias, por favor absténgase de traer juguetes/juegos de su casa a Child Watch.



**RESPECTO**

### Tumble and Play (abierto de Octubre a Mayo)

Martes y Jueves: 10:30-11:30 am en el gimnasio Y

Conozca a otras familias Y mientras los niños desde edad de gatear hasta los 5 años juegan a través de una serie de colchonetas y juguetes. ¡GRATIS para los miembros del hogar Y! Tumble and Play está abierto a la comunidad por una tarifa de \$5.00 por niño/a, \$2.50 por cada niño/a adicional.



**RESPONSABILIDAD**

### Políticas y procedimientos de Child Watch

**Merienda:** Debido a las normas vigentes de salud y seguridad, no se permite que los niños traigan merienda a Child Watch. Pueden traer una botella de agua.

### Políticas de Salud Adicionales

Nos preocupamos por la salud y la seguridad de todos los niños en nuestros programas y nuestro personal. Por favor, respete las siguientes políticas. Un niño/a no puede asistir a Child Watch si:

- Estuvo ausente de la escuela ese día debido a una enfermedad
- Tiene secreción descolorida de la nariz.
- Tiene una tos persistente
- Tuvo una temperatura de más de 100 °F en las últimas 24 horas
- Ha tenido diarrea o vómitos en las últimas 24 horas
- Tiene piojos activos que no han sido tratados.

Si alguno de estos síntomas está presente, o cualquier síntoma que cause preocupación a nuestro personal, nos reservamos el derecho de evitar que use Child Watch.

### Cambio de pañales

El personal de YMCA no puede cambiar pañales, por lo tanto, cambie los pañales de sus hijos antes de dejarlos. Si hay necesidad de un cambio de pañal, iremos a buscarle.

### Centro Juvenil

El Centro Juvenil del HRYMCA ofrece un espacio acogedor para jóvenes de 9 años en adelante para jugar, hacer ejercicio, hacer la tarea o pasar el rato con amigos. El Centro Juvenil cuenta con personal enérgico y comprometido que está certificado en Primeros Auxilios y RCP. El Centro Juvenil está destinado a ser un espacio seguro, divertido y acogedor donde los jóvenes puedan socializar, aprender nuevas habilidades y pasar su tiempo libre de manera productiva y saludable.

### Horario disponible:

Lunes-Miércoles-Jueves: 2:30-6:00 pm

Viernes: 2:30 to 4:30 pm.

Martes, Sábados y Domingos: Cerrado

**\*Los horarios están sujetos a cambios. Visite [hrymca.org](http://hrymca.org) para ver los horarios actualizados.**



**CUIDADO**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

### Políticas del Centro Juvenil



#### CUIDADO



#### HONESTIDAD

- El Centro Juvenil está abierto a los miembros y sus invitados. Los invitados pueden comprar un pase de un día para acceder al Centro Juvenil.
- Todos los jóvenes deben tener una autorización firmada por un tutor para visitar el Centro Juvenil.
- Los jóvenes de 10 años en adelante pueden registrarse para entrar y salir del Centro Juvenil. Los padres no necesitan estar presentes durante este tiempo. Los padres deben tener en cuenta que mientras están en el Centro Juvenil, hay supervisión de un adulto, pero fuera del Centro Juvenil, los jóvenes de 10 años en adelante tienen acceso completo a la mayoría de las áreas de la Y. Pueden entrar y salir del edificio a su propia voluntad.
- Esperamos que todos respeten los valores centrales de la Y de Cuidado, Respeto, Responsabilidad y Honestidad en todo momento mientras estén en la YMCA.
- Los jóvenes deben abstenerse de visitar la Y si tienen alguno de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de garganta, dificultad para respirar, síntomas gastrointestinales, pérdida del gusto o del olfato, fatiga o dolor de cabeza. Si alguno de estos síntomas está presente, o cualquier síntoma que cause preocupación a nuestro personal, nos reservamos el derecho de impedir que los jóvenes usen el Centro Juvenil.

### SALUD Y BIENESTAR

#### Centro de bienestar y sala de circuito



#### RESPECTO

El Centro de Bienestar HRYMCA ofrece equipos cardiovasculares de última generación de Cybex, Matrix y Precor, incluidas cintas de correr, elípticas, entrenadores ARC, AMT, remeros, escaleras mecánicas, bicicletas verticales, bicicletas reclinadas y Krankcycles para la parte superior del cuerpo.

En nuestra sala de cardio, la programación está disponible en nueve televisores de pantalla plana.

En nuestra sala de circuito, todos los niveles de condición física pueden utilizar nuestro circuito de entrenamiento de fuerza Cybex Eagle NX, completo con dos máquinas accesibles para sillas de ruedas.

La sala de pesas libres contiene una amplia gama de mancuernas, una jaula de potencia y un Cybex entrenador funcional.



#### RESPONSABILIDAD

#### Sala de Entrenamiento Funcional

La Y se complace en ofrecer un espacio de entrenamiento funcional completo con pesas rusas, entrenadores TRX, pelotas de golpe, cuerdas de batalla, pesas libres, cajas pliométricas, entrenadores BOSU y pelotas de estabilidad ¡Ven a comprobarlo!

### El centro de bienestar



### CUIDADO

- No se permiten abrigo, bolsas de deporte ni mochilas en el centro de bienestar ni en los estudios de ejercicio en grupo.
- Se requiere ropa deportiva adecuada.
- Se ofrece orientación sobre el gimnasio para todos los miembros. Aproveche este beneficio antes de utilizar el equipo.
- Durante el ejercicio en todas las áreas de entrenamiento de la instalación, se deben usar zapatos deportivos limpios y ropa deportiva para interiores.
- Se deben usar camisas.
- Se requieren zapatos cerrados en las áreas de bienestar.
- Devuelva las pesas libres a los bastidores apropiados cuando haya terminado.
- Siga los procedimientos de nuestra máquina de cardio y la etiqueta del circuito.
- No descance en las máquinas entre series si alguien está esperando.



### HONESTIDAD

**\*El personal se reserva el derecho de excusar a un miembro del gimnasio si la conducta no está de acuerdo con nuestro reglamento.**

### PROGRAMAS EN LA Y!

Cada año calendario tiene varias sesiones del programa. Los miembros tienen un período de registro prioritario de 1 semana, que comienza 3-4 semanas antes del inicio de la sesión. El registro de no miembros se abre 2 semanas antes de que comience una sesión. Las fechas de las sesiones están disponibles en nuestra recepción. Los miembros pagan una tarifa reducida por los programas.

Inscripción a los programas



### RESPECTO

#### Política de reembolso para programas/clases

Las solicitudes de reembolso o crédito deben hacerse en persona o por escrito. El reembolso o crédito se otorgará de acuerdo con el siguiente cronograma:

100% - dos semanas antes de la primera semana de clases / 100% - solo cupón, una semana antes del inicio de clases.

Una vez que comienza una sesión, todos los cambios deben ser aprobados por el director del programa.

La membresía debe estar activa durante la sesión actual para recibir miembros descuento.



### RESPONSABILIDAD

### Servicios por Tasas o Comercio

Los miembros de la YMCA, los participantes y los invitados no pueden usar las instalaciones de la Y para brindar servicios, como entrenamiento personal, entrenamiento de baloncesto/natación, etc., a cambio de tarifas o comercio. Actuar como contratista independiente en las instalaciones de Y puede dar lugar a la suspensión de la membresía.



### CUIDADO

### CODIGO DE CONDUCTA

Basado en los cuatro valores fundamentales, el siguiente código de conducta garantiza que todas las personas que ingresen a nuestra YMCA disfruten de un ambiente seguro, acogedor y confortable.



### HONESTIDAD

Pedimos a todos que actúen de una manera que respete estos principios. Cuando usas la Y, esperamos que se comporte de una manera que muestre respeto y preocupación por los demás. Esto incluye abstenerse de lenguaje o acciones que puedan lastimar o asustar a otra persona, o comportamiento que cae por debajo de un estándar de conducta generalmente aceptado.

La HRYMCA se compromete a proporcionar un entorno seguro y acogedor para todos miembros e invitados. Para promover la seguridad y la comodidad de todos, pedimos a las personas que actúen apropiadamente en todo momento cuando están en nuestras instalaciones o participando en nuestros programas.

Pedimos a todos (personal, miembros e invitados) que sigan nuestro Código de conducta.



### RESPECTO

- Hable en tonos respetuosos; abstenerse del uso de lenguaje vulgar, expresiones de odio o despectivo.
- Resolver conflictos de manera respetuosa, honesta y solidaria; nunca recurriendo al contacto físico o gestos amenazantes.
- Respetar a los demás absteniéndose de comportamientos íntimos en público; abstenerse del contacto de naturaleza sexual.
- Respetar la propiedad de los demás; nunca involucrarse en robo o destrucción.
- Crear un entorno seguro y afectuoso; nunca llevar armas de fuego o dispositivos ilegales.
- Participar en programas para desarrollar un espíritu, mente y cuerpo sanos; nunca involucrarse en el uso, la venta, el suministro o la posesión de drogas o narcóticos ilegales, ni en el uso no autorizado de alcohol en las instalaciones de la YMCA.
- Pedimos que las conversaciones por teléfono celular se lleven a cabo en el área del vestíbulo. Los teléfonos celulares no son permitidos en cualquier capacidad (incluyendo enviar mensajes de texto, escuchar música, fotos, etc.) en los vestidores o baños.
- El cumplimiento del Código de Conducta y los reglamentos de la YMCA es esencial.



### RESPONSABILIDAD

La cooperación entre el personal, los miembros y los invitados es una parte importante para hacer que nuestro YMCA sea acogedor para todos.

**\*\*Una violación del Código de Conducta de HRYMCA puede resultar en la suspensión o terminación de la membresía o los privilegios de HRYMCA. El CEO determinará si se ha producido una violación del Código de conducta de HRYMCA y la acción apropiada a tomar\*\*.**



### CUIDADO

#### Código de conducta del gimnasio

- No se permite comida ni bebida en el gimnasio.
- No cambiarse de ropa en el gimnasio ni en los pasillos.
- No se permiten zapatos de calle o zapatos que marquen pisos en el gimnasio.
- No se permitirá el comportamiento que contradiga los valores fundamentales de YMCA de Cuidado, Honestidad, Respeto y Responsabilidad y los privilegios de membresía pueden ser revocados.



### HONESTIDAD

#### Código de conducta de la piscina

- Todas las personas deben ducharse antes de ingresar a la piscina.
- Las personas con una enfermedad contagiosa, con cortadas abiertas o llagas no están permitidas en la piscina.
- No se permiten curitas en la piscina.
- Se denegará el acceso a la piscina a personas con infecciones como fiebre, erupciones cutáneas, infecciones en los pies, heridas abiertas, etc.
- Se ruega a las personas que por cualquier motivo lleven vendajes que se los quiten antes de ser admitido en la piscina.
- No se permite comida, bebida o chicle en el área de la piscina, excepto botellas de agua de plástico.
- Solo se permitirá el acceso a la piscina a los nadadores que cuenten con la indumentaria adecuada para nadar. Esto lo determinarán los salvavidas.
- No habrá carreras en la cubierta, empujones ni juegos bruscos (mojar, golpear, lanzar, salpicar, montar sobre los hombros, etc.) de ningún tipo.
- No se permiten saltos hacia atrás, volteretas o giros desde el costado de la piscina. Solo se permite zambullirse en la pared trasera en el área de 9 pies; otros que ingresen a la piscina deben hacerlo con los pies por delante.
- Se recomienda el uso de gorros de baño. El cabello largo debe estar atado hacia atrás.
- No escupir, vomitar agua, sonarse la nariz o descargar desechos corporales en la piscina.
- Se requiere que los jóvenes pasen una prueba de natación profunda para poder utilizar la parte profunda de la piscina grande. Después de pasar la prueba, cada vez que nadan en la parte más profunda, deben usar un brazalete azul en la parte más profunda. Consulte al personal acuático para obtener más información.
- Los salvavidas tienen la opción de hacer una prueba de natación a cualquier miembro antes de ingresar a la parte profunda o en cualquier momento que el salvavidas determine que es necesario.
- Las decisiones del socorrista en el área de la piscina son inapelables.



### RESPECTO



### RESPONSABILIDAD

### APENDICE

## Hampshire Regional YMCA Rangos de Asistencia Financiera

(El ingreso se basa en el ingreso familiar bruto para todos los adultos asalariados)

### % de descuento de las tarifas completas para membresía o programas

HRY Membresía/ Programas para miembros	60% /40%		50% /40%		40% /40%		30% /30%		20% /20%		10% /10%	
No miembros Participante de programa (Max 50%)	50%		50%		40%		30%		20%		10%	
Tamaño del hogar	Rango de ingresos del hogar		Rango de ingresos del hogar		Rango de ingresos del hogar		Rango de ingresos del hogar		Rango de ingresos del hogar		Rango de ingresos del hogar	
1	\$-	\$27,850	\$27,851	\$31,950	\$31,951	\$36,050	\$36,051	\$40,100	\$40,101	\$44,150	\$44,151	\$46,200
2	\$-	\$37,550	\$37,551	\$43,050	\$43,051	\$48,550	\$48,551	\$54,050	\$54,051	\$59,550	\$59,551	\$62,300
3	\$-	\$47,250	\$47,251	\$54,150	\$54,151	\$61,050	\$61,051	\$67,950	\$67,951	\$74,850	\$74,851	\$78,300
4	\$-	\$56,900	\$56,901	\$65,250	\$65,251	\$73,550	\$73,551	\$81,850	\$81,851	\$90,200	\$90,201	\$94,400
5	\$-	\$66,550	\$66,551	\$76,300	\$76,301	\$86,050	\$86,051	\$95,800	\$95,801	\$105,550	\$105,551	\$110,400
6	\$-	\$76,250	\$76,251	\$87,400	\$87,401	\$98,550	\$98,551	\$109,700	\$109,701	\$120,850	\$120,851	\$126,400
7	\$-	\$85,900	\$85,901	\$98,500	\$98,501	\$111,050	\$111,051	\$123,600	\$123,601	\$136,200	\$136,201	\$142,500
8	\$-	\$95,600	\$95,601	\$109,600	\$109,601	\$123,600	\$123,601	\$137,600	\$137,601	\$151,550	\$151,551	\$158,500

### Rangos y Categorías

Categoría de membresía	Cuota mensual	Cargo de afiliación
Equipo Y (6-9 años)	\$24	\$15 Únicamente cargo bancario
Juventud (10-17 años)	\$24	\$15
Adulto joven (18-22 años)	\$35	\$30
Adulto (23-64 años)	\$63	\$30
Pareja adulta	\$99	\$30
Adulto mayor (65+ años)	\$56	\$30
Pareja adulto mayor	\$85	\$30
Hogar de un adulto con niños	\$83	\$30
Hogar de dos adultos con niños	\$106	\$30
Hogar de tres adultos con niños	\$141	\$30
Veteranos militares	10% descuento	\$0

### APENDICE

#### Tarifa de invitado cuando se visita con un miembro Y

Los invitados de un miembro Y pueden visitar nuestras instalaciones por una tarifa reducida. El invitado debe estar acompañado por un miembro para recibir la tarifa reducida.

Categoría	Tarifa
Juventud (Edades 10-17)	\$3
Adulto joven (Edades 18-22)	\$5
Adulto (Edades 23+)	\$6
Familia (Adulto(s) con niños) Hasta 3 niños, luego \$3 cada niño adicional	\$10
Oficiales de policía/bomberos/veteranos	\$5

#### Tarifa de invitado para todos los demás visitantes

Cualquier miembro de la comunidad puede pagar una tarifa diaria para usar la Y.

Categoría	Tarifa
Juventud (Edades 10-17)	\$6
Adulto joven (Edades 18-22)	\$10
Adulto (Edades 23+)	\$12
Familia (Adulto(s) con niños) Hasta 3 niños, luego \$3 cada niño adicional	\$20
Oficiales de policía/bomberos/veteranos	\$5