



# MANUAL DE MEMBRESÍA

HAMPSHIRE REGIONAL YMCA

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

286 Prospect Street, Northampton, MA 01060 | 413 584 7086 | [hrymca.org](http://hrymca.org)

## TABLA DE CONTENIDO

QUIÉNES SOMOS .....	3
INSTALACIONES .....	4
POLÍTICAS DE VESTIDORES .....	5
MEMBRESÍA .....	6
¡NIÑOS EN LA Y! .....	9
SALUD Y BIENESTAR .....	12
PROGRAMAS EN LA Y! .....	13
CÓDIGO DE CONDUCTA .....	13
APÉNDICE .....	15

## QUIÉNES SOMOS

### EN EL NÚCLEO



### SOLIDARIDAD

Solidaridad. Honestidad. Respeto. Responsabilidad. En la YMCA, son más que palabras, son palabras que guían nuestra vida. El desarrollo del carácter ha sido la base del movimiento YMCA desde sus inicios. Con orgullo incorporamos nuestros cuatro valores fundamentales en todos nuestros programas, actividades e interacciones.

La Hampshire Regional YMCA tiene una larga tradición de mejorar la vida de los miembros de nuestra comunidad.

Desde 1880, miles de personas han entrado por nuestras puertas. Nuestros miembros y participantes se ven impactados por nuestros valores fundamentales de Solidaridad, Honestidad, Respeto y Responsabilidad. Cada día recordamos que el trabajo que realizamos no es solo un lujo, sino una necesidad. Nuestro dedicado equipo de personal, miembros y voluntarios considera un honor y un privilegio formar parte de este vital movimiento social.



### HONESTIDAD

### ¡LES DAMOS LA BIENVENIDA A TODOS!

La Hampshire Regional YMCA está abierta a todos. La YMCA cree que, en un mundo diverso, somos más fuertes cuando nuestras puertas están abiertas a todos y cuando todos tienen la oportunidad de aprender, crecer y prosperar. Trabajamos de forma proactiva y colaborativa para fortalecer la capacidad organizativa e individual. Damos la bienvenida a todas las personas con diversas capacidades y, si necesita adaptaciones o modificaciones razonables, póngase en contacto con nuestra Directora Ejecutiva, Julie Bianco, en [Julie.Bianco@hrymca.org](mailto:Julie.Bianco@hrymca.org).

**\*Las personas pueden utilizar el vestidor de acuerdo con su identidad de género\*.**



### RESPECTO

### HRYMCA FONDO DE IMPACTO COMUNITARIO

El Fondo de Impacto Comunitario de la HRYMCA se centra en apoyar a personas y programas, facilitando el acceso equitativo a servicios y programas de calidad para todos. Las donaciones al Fondo de Impacto se mantienen a nivel local y apoyan a familias y niños del condado de Hampshire. El fondo ofrece programas de salud preventiva, programas para una vida saludable, colaboración comunitaria y asistencia financiera. Al centrarse en eliminar barreras, este fondo aumenta el acceso y las oportunidades para todos. Haga una donación hoy mismo en el Centro de Bienvenida o en línea en [hrymca.org/give](http://hrymca.org/give).



### RESPONSABILIDAD

### ASISTENCIA FINANCIERA

Ofrecemos asistencia financiera para brindar acceso equitativo a las membresías y programas de la YMCA. Esta asistencia financiera es posible gracias a las donaciones a nuestro Fondo de Impacto Comunitario de la YMCA.

Ofrecemos asistencia financiera según los ingresos y el tamaño del hogar, y revisamos circunstancias especiales como gastos médicos y desempleo. Complete una solicitud de asistencia financiera en el Centro de Bienvenida o en [hrymca.org](http://hrymca.org).

Para evaluar la elegibilidad para la Asistencia Financiera, necesitamos el [formulario 1040](#) del año pasado, [dos recibos de sueldo consecutivos](#) y una [solicitud de Asistencia Financiera](#).

**\*\*Consulte los rangos de Asistencia Financiera en el Apéndice al final del Manual de Membresía\*\***

### INSTALACIONES

#### HORARIO DE VACACIONES

La YMCA está programada para cerrar al menos siete días al año por días festivos, además de días adicionales según lo determine la directiva.

La YMCA cierra los siguientes días:

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

**\*Pueden ocurrir cambios adicionales en el horario a lo largo del año, los cuales se publicarán próximamente.**

Hay situaciones en las que el horario está sujeto a cambios y algunas áreas de las instalaciones pueden cerrar sin previo aviso por mantenimiento, personal o necesidades del programa. Las cuotas de membresía se calculan teniendo esto en cuenta y no se modifican durante estos periodos.

#### POLÍTICA SOBRE INCLEMENCIAS DEL TIEMPO

En ocasiones, la YMCA cerrará debido al mal tiempo. Por favor, consulte nuestra página web ([hrymca.org](http://hrymca.org)) y redes sociales para informarse sobre cancelaciones o cierres.

La seguridad de nuestros miembros y personal es el factor más importante al determinar los cierres por mal tiempo. Si las condiciones lo justifican, el director ejecutivo puede decidir cerrar la YMCA antes de lo previsto, retrasar la apertura, cancelar programas y clases, o cerrar las instalaciones por completo en días de mal tiempo.

#### POLÍTICA DE PISCINAS CONTRA TORMENTAS Y RELÁMPAGOS

La Hampshire Regional YMCA está dedicada 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 condiciones climáticas severas, como tormentas y relámpagos.**

La YMCA de los EE. UU., FEMA, la Cruz Roja Americana, NOAA y el Instituto Nacional de Seguridad contra Rayos recomiendan no utilizar ningún tipo de plomería durante tormentas 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 YMCA cerrarán durante tormentas y relámpagos, la piscina cerrará hasta 30 minutos después del último trueno o relámpago.**



**SOLIDARIDAD**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

### POLÍTICAS DE VESTIDORES

En la HRYMCA, nos esforzamos por brindar un ambiente acogedor y respetuoso a todos los miembros e invitados. Por favor, revise y siga nuestras políticas de vestidores para garantizar una experiencia positiva para todos.



#### SOLIDARIDAD

#### LINEAMIENTOS GENERALES

- Por favor, sea respetuoso con todas las personas en estos espacios.
- Los vestidores pueden usarse de acuerdo con la identidad de género de cada persona, de acuerdo con la ley estatal de Massachusetts.
- Se abordará cualquier comportamiento que no se ajuste a nuestros valores fundamentales.
- No se permite el uso de teléfonos celulares en los vestidores.



#### HONESTIDAD

#### OPCIONES DE VESTIDORES

##### Vestidores del Segundo Piso (Hombres y Mujeres) – Solo Adultos (18+)

- Estos vestidores están diseñados para adultos mayores de 18 años.
- Al ser vestidores tradicionales, las personas pueden estar en diferentes etapas de vestimenta.

##### Vestidores del Primer Piso (Hombres y Mujeres) – Abiertos a Todas las Edades

- Estos vestidores están abiertos a personas de todas las edades.
- Al ser vestidores tradicionales, las personas pueden estar en diferentes etapas de vestimenta.

##### Vestidor Universal – Abierto a Todas las Edades

- Este vestidor está disponible para personas y familias de todas las edades.
- Disponemos de duchas privadas para quienes prefieran mayor privacidad.
- Por favor, administre su tiempo, especialmente durante las horas pico de programa, ya que el espacio es limitado.



#### RESPECTO

#### USO DE VESTIDORES PARA NIÑOS PEQUEÑOS

- Los niños menores de 5 años pueden acompañar a su padre, madre o tutor al vestidor correspondiente, independientemente de su identidad de género.
- Si el acompañante es un hermano o hermana en lugar de su padre, madre o tutor, este debe tener al menos [edad mínima] para poder llevarlos al vestidor.
- Recordatorio: los niños menores de 10 años deben ir acompañados por un adulto. Recomendamos que los niños menores de 10 años utilicen el vestidor universal.



#### RESPONSABILIDAD

#### CIERRES Y LIMITANTES

Durante ciertas épocas del año y durante los campamentos de verano, las normas de uso de los vestidores pueden cambiar. Esté atento a las publicaciones.

#### ADAPTACIONES

- Si se necesita una excepción debido a una capacidad diversa, comuníquese con nuestra encargada de Cumplimiento de ADA, Julie Bianco en [Julie.Bianco@hrymca.org](mailto:Julie.Bianco@hrymca.org), para obtener más ayuda.

**Gracias por ayudarnos a mantener un ambiente respetuoso e inclusivo para todos. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con nuestro personal.**

### MEMBRESÍA

#### CATEGORÍAS DE MEMBRESÍA



#### SOLIDARIDAD

**Equipo-Y** – (Para participantes del equipo de natación: membresía limitada para niños de 6 a 9 años) Esta membresía es obligatoria para niños de 6 a 9 años que participan en nuestro equipo de natación y que no pertenecen a una familia con membresía familiar. Los miembros del Y-Team pagan la tarifa de miembro 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 entre 23 y 64 años.

**Pareja Adulta** – Dos adultos viviendo en el mismo hogar.

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

**Pareja de Adultos Mayores** – El beneficiario principal debe tener al menos 65 años, la segunda persona debe tener al menos 60 años y 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 niños dependientes (22 años y menores) que también viven en el mismo hogar.

**Familia de Dos Adultos** – Una membresía familiar con dos adultos (de 23 años o más) y todos los niños dependientes (de 22 años o menos) que también vivan en el mismo hogar.

**Familia de Tres Adultos** – Si un tercer adulto en el hogar cumple los requisitos como dependiente y figura en la declaración de impuestos de cualquiera de los adultos principales. Dependientes incluyen estudiantes universitarios a tiempo completo, padres de edad avanzada, hijos adultos con discapacidad o niñeras que viven en el hogar. Se verificará la situación familiar antes de unirse.

**Veteranos Militares** – (Para veteranos militares y sus familias, que de otra manera no califican para recibir asistencia financiera) Con orgullo ofrecemos a todos los veteranos militares y sus familias un 10% de descuento en la membresía y eximimos la tarifa de inscripción.

**Membresía Militar** – La YMCA de EE. UU., la YMCA de las Fuerzas Armadas y el Departamento de Defensa han lanzado la Iniciativa de Apoyo Militar de la YMCA para atender las necesidades de las familias de militares desplegados que viven lejos de una base militar y requieren acceso a programas de desarrollo infantil, fortalecimiento familiar y salud y bienestar. Para conocer los pasos de inscripción, las directrices y más información, comuníquese con Scott Woodaman, Director Sénior del Programa de Servicios para Miembros, a [Scott.Woodaman@hrymca.org](mailto:Scott.Woodaman@hrymca.org).



#### HONESTIDAD



#### RESPECTO



#### RESPONSABILIDAD

#### MEMBRESÍA A NIVEL NACIONAL

La mayoría de las YMCA de Estados Unidos participan en el programa de Membresía a Nivel Nacional. Consulte con la YMCA que planea visitar para conocer las restricciones y los detalles. Traiga su tarjeta de membresía y una identificación con foto cuando visite. De acuerdo con el programa de Membresía a Nivel Nacional, puede visitar nuestra YMCA un máximo de 8 veces al mes.

### LINEAMIENTOS DE USO DE LAS INSTALACIONES PARA MIEMBROS DE LA YMCA



#### SOLIDARIDAD



#### HONESTIDAD



#### RESPECTO



#### RESPONSABILIDAD

- Los miembros de la YMCA deben escanear su tarjeta de membresía en el Centro de Bienvenida al llegar a las instalaciones.
- Algunas actividades en la YMCA tienen limitaciones de espacio o equipo, como nuestras clases de ciclo o aquagym. Para estas clases, les pedimos que reserven en nuestro sistema MotionVibe y se registren al asistir. Siempre recomendamos a los miembros usar MotionVibe para conocer nuestros horarios actualizados y cualquier cambio diario. Para obtener ayuda con este sistema, consulten en recepción.
- Solo los miembros del hogar pueden acceder a nuestros servicios de cuidado infantil.
- Los miembros mayores de 18 años tienen acceso completo a las instalaciones, incluidos los vestuarios para adultos en la planta superior. El uso de las instalaciones para los miembros menores de 18 años es el siguiente:
  - Los 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 y las piscinas, y asistir a clases grupales de ejercicio. Es posible que se requiera reservación.
  - Los jóvenes de 12 a 13 años pueden usar el centro de bienestar, el gimnasio, la piscina y el centro juvenil individualmente. Los jóvenes de estas edades pueden asistir a clases de ejercicio grupal acompañados de un padre o tutor.
  - Los jóvenes de 10 a 11 años pueden usar el gimnasio, la piscina y el centro juvenil, y pueden participar en clases de yoga y danza con un padre o tutor junto a ellos.
  - Los jóvenes menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años y solo pueden usar el gimnasio, las piscinas y participar en clases familiares.

### POLÍTICA DE PASES DE INVITADO

El propósito de nuestra política de invitados es mejorar el servicio a los miembros actuales que animan 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 con una tarifa reducida. El invitado debe estar con el miembro para obtener esta tarifa reducida.

**\*\*Consulte las tarifas para invitados en el Apéndice al final del Manual de Membresía\*\***

### LINEAMIENTOS DE USO DE LAS INSTALACIONES PARA TODOS LOS INVITADOS DE LA YMCA

Todos los visitantes de la YMCA deben:

- Registrarse en el Centro de Bienvenida y presentar una identificación con foto válida en su primera visita. Se les tomará una foto y deberán proporcionar su fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono y contacto de emergencia. Los visitantes menores de 18 años también deberán proporcionar la información de sus padres/tutores.
- Firmar una exención de responsabilidad en cada visita.
- Es posible que se requieran reservaciones para ciertas áreas del edificio; los visitantes pueden reservar espacios con un máximo de 2 horas de anticipación (piscinas, clases de ejercicio grupal, etc.). Para obtener más información, llame al Centro de Bienvenida.
- Cumplir con todas las políticas, procedimientos y pautas de uso de la YMCA.
  - Los 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 de ejercicio grupal. Es posible que se requiera reservación.
  - Los jóvenes de 12 a 13 años pueden usar el centro de bienestar, el gimnasio, la piscina y el centro juvenil individualmente. A los jóvenes de estas edades se les permite asistir a clases de ejercicio en grupo acompañados por un padre o tutor.

- Los jóvenes de 10 a 11 años pueden usar el gimnasio, la piscina y el centro juvenil, y participar en clases de yoga y danza acompañados de un padre/tutor.
- Los menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años y solo pueden usar el gimnasio, las piscinas y participar en clases familiares.



### SOLIDARIDAD

**\*Los visitantes de la YMCA Regional de Hampshire no pueden usar nuestros servicios de cuidado infantil. Nos reservamos el derecho de limitar los pases de visitantes en cualquier momento.**

### RESERVAS PARA INVITADOS Y MEMBRESÍA A NIVEL NACIONAL

Los miembros de HRYMCA tendrán prioridad en la reserva de espacios para las clases de ejercicio grupal, ráquetbol y entrenamiento funcional.

- Los usuarios de la Membresía a Nivel Nacional y del pase de invitado pueden llamar hasta 2 horas antes de su llegada para reservar un lugar en la sala de entrenamiento funcional o en una clase de ejercicio grupal.
- Si un usuario de la Membresía a Nivel Nacional visita la YMCA y desea participar en alguna de las áreas mencionadas anteriormente y no ha reservado, deberá consultar con el Centro de Bienvenida para asegurarse de que haya espacio disponible.
- Los usuarios de la Membresía a Nivel Nacional y del pase de invitado no pueden usar el servicio de cuidado infantil. Este servicio es un beneficio para los miembros de HRYMCA. Los miembros de Membresía a Nivel Nacional pueden visitar nuestra Y 8 veces al mes.



### HONESTIDAD

### PAUSAS DE MEMBRESÍA

Esperamos que no necesite una suspensión médica, pero si la necesita, estaremos aquí para ayudarlo. La membresía podrá ser pausada por los siguientes motivos:

- o Suspensión médica: Con notificación por escrito de su médico, su membresía puede estar inactiva durante su período de recuperación por hasta 12 meses. Su membresía puede reactivarse sin pagar la cuota de reingreso una vez que pueda regresar.
- o Sin necesidad de justificación: Hasta 1-3 meses. Su membresía puede reactivarse sin pagar la cuota de reingreso una vez que pueda regresar.

- Una suspensión puede extenderse más de 3 meses por razones médicas. En este caso, requerimos una notificación por escrito de su médico. Su membresía puede reactivarse sin la cuota de reincorporación una vez que pueda regresar.
- Las suspensiones médicas deben solicitarse por escrito, ya sea en persona o por correo electrónico al Director de Servicios para Miembros. Una suspensión médica solicitada por correo electrónico entrará en vigor una vez que la haya aprobado el Director de Servicios para Miembros.
- Mientras la membresía esté suspendida, cualquier inscripción a un programa se cobrará a la tarifa de no miembro durante el registro.
- Los miembros que se inscribieron activamente en campamentos o programas juveniles no pueden suspender su membresía o deberán pagar la diferencia de la tarifa de no miembro.
- Cualquier persona con la membresía que desee usar las instalaciones de la YMCA mientras esté suspendida, debe pagar la tarifa del pase diario.
- Todos los privilegios de visita con las membresías Reciprocity, A.W.A.Y y Nationwide se suspenden mientras esté suspendida.
- Solo los miembros al corriente de sus pagos (sin facturas pendientes) pueden suspender su membresía.
- Una suspensión no constituye una cancelación de la membresía.
- Transcurrido el tiempo especificado en el formulario de reserva, se reanudará el servicio de asistencia o se reactivará la membresía.



### RESPECTO



### RESPONSABILIDAD

- Si el miembro tiene un casillero y desea conservarlo durante la reserva, deberá pagar la cuota mensual correspondiente.
- Los miembros pueden UNA reserva de 1 a 3 meses por año calendario, a menos que presenten un justificante médico para extender la reserva actual o iniciar una nueva dentro del mismo año.



### SOLIDARIDAD

#### REEMBOLSO DEL SEGURO DE BIENESTAR

Muchas aseguradoras médicas ofrecen un plan de reembolso para gastos de salud y bienestar. Podemos proporcionarle una carta de verificación y recibos de pago para su membresía. Consulte con su aseguradora médica sobre los detalles de su programa.



### HONESTIDAD

#### POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Las cuotas de membresía de EFT se pagan el 1.º de cada mes correspondiente (por ejemplo, el pago del 1.º de mayo cubre la membresía de mayo). Por lo tanto, requerimos una notificación por escrito antes del 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 pago final.

Las membresías anuales requieren un aviso por escrito con 30 días de anticipación para cancelarlas. Una vez aprobada, se reembolsará la parte no utilizada de la membresía después del plazo de 30 días de notificación por escrito.



### RESPECTO

#### VESTIMENTA

Se debe usar ropa y calzado deportivo durante el ejercicio en todas las áreas de entrenamiento de las instalaciones. La ropa no debe mostrar lenguaje ni símbolos ofensivos. Si un miembro del personal considera que la vestimenta no se ajusta a los valores fundamentales, se le podría solicitar que se cambie.

#### ¡NIÑOS EN LA Y!

#### POLÍTICAS SOBRE LA EDAD DE LOS JÓVENES

Los miembros y no miembros mayores de 18 años tienen acceso total a las instalaciones, incluyendo los vestidores para adultos de la planta superior. El uso de las instalaciones para miembros y no miembros menores de 18 años es el siguiente:

- Los jóvenes menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años y solo pueden usar el gimnasio, las piscinas y participar en clases familiares.
- Los jóvenes de 10 a 11 años pueden usar el gimnasio, la piscina y el centro juvenil, y pueden participar en clases de yoga y danza con un padre/madre/tutor acompañante.
- 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 de ejercicio grupales acompañados por un padre/madre 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 rúquetbol, el gimnasio y las piscinas, y asistir a clases de ejercicio grupales. \*Se requiere reservación.



### RESPONSABILIDAD

#### CUIDADO INFANTIL (CHILD WATCH)

Nuestro programa de cuidado infantil está incluido para los miembros de HRYMCA con una membresía de 1 o 2 adultos. Incluye dos salas supervisadas, adaptadas a su edad, para niños de 6 semanas a 9 años. Nuestro personal entretiene y anima a los niños con actividades divertidas y prácticas en un ambiente seguro y acogedor mientras hacen ejercicio o se relajan.

Cada padre recibe cinco visitas de 90 minutos a la semana; no hay bloques de tiempo consecutivos (dos horas entre cada visita); un máximo de un bloque de tiempo por día/por adulto. Los padres/tutores deben permanecer en las instalaciones de la YMCA Regional de Hampshire mientras los niños reciben cuidado.

### HORARIO:

Días	Hora	Salas & Edades
Lunes-Viernes AM	8:30am-12:00pm	Bebés/Niños Pequeños (de 6 semanas a 5 años) Preescolar (de 6 a 9 años)
Lunes-Viernes PM	4:00pm-7:00pm	Bebés/Niños Pequeños (de 6 semanas a 5 años) Preescolar (de 6 a 9 años)
Sábado & Domingo	8:30am-12:00pm	A-Place (de 6 a 9 años)

**\*El horario está sujeto a cambios. Visite [hrymca.org](http://hrymca.org) para ver los horarios actualizados.**

### REGLAS DEL CUIDADO INFANTIL

- Debe tener una membresía familiar de HRYMCA para usar el servicio de Cuidado Infantil. El servicio de Cuidado Infantil no está disponible para invitados ni miembros de todo el país.
- Los niños solo pueden ser dejados y recogidos por el/los adulto(s) de su membresía familiar.
- El servicio de Cuidado Infantil se puede usar hasta 90 minutos por adulto al día. El servicio de Cuidado Infantil se puede usar hasta cinco veces por semana por adulto.
- Dos adultos del hogar pueden usar el servicio de Cuidado Infantil dos veces al día. Sin embargo, debe haber un descanso mínimo de dos horas entre visitas, y en cada visita, el niño debe estar acompañado por un adulto diferente.
- Una visita comienza cuando se registra el ingreso de un niño y termina cuando se registra la salida del servicio de Cuidado Infantil, incluso si no se han utilizado los 90 minutos completos.
- Los adultos deben permanecer en el edificio mientras su hijo esté en el servicio de Cuidado Infantil.
- Los adultos pueden quedarse más tiempo en la primera visita para ayudar a su hijo a acostumbrarse al servicio de Cuidado Infantil. En otras ocasiones, se les pide a los adultos que no se queden en el servicio de Cuidado Infantil para jugar con sus hijos. Para la seguridad de sus pertenencias, le rogamos que no traiga juguetes/juegos de casa al Cuidado Infantil.
- Los adultos que dejen y recojan a los niños deben tener una membresía familiar para usar el Cuidado Infantil.

### TUMBLE AND PLAY (DE OCTUBRE A MAYO)

**Martes y jueves: 10:30-11:30 AM en el gimnasio Y**

Conozca a otras familias de la Y mientras niños en edad de gateo hasta los 5 años juegan con colchonetas y juguetes. ¡GRATIS para miembros de la Y! Tumble and Play está abierto a la comunidad por una tarifa de \$5.00 por niño y \$2.50 por cada niño adicional.

### POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS DEL CUIDADO INFANTIL

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



**SOLIDARIDAD**



**HONESTIDAD**



**RESPECTO**



**RESPONSABILIDAD**

### POLÍTICAS DE SALUD ADICIONALES

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

- Ha faltado a la escuela ese día por enfermedad
- Tiene secreción nasal descolorida
- Tiene tos persistente
- Ha tenido fiebre superior a 38 °C en las últimas 24 horas
- Ha tenido diarrea o vómitos en las últimas 24 horas
- Tiene piojos activos sin tratamiento

Si presenta alguno de estos síntomas o cualquier síntoma que preocupe a nuestro personal, nos reservamos el derecho de prohibirle el uso de Cuidado Infantil.



**SOLIDARIDAD**

### CAMBIO DE PAÑALES

El personal de la YMCA no puede cambiar pañales, así que por favor, cambie los pañales de sus hijos antes de dejarlos. Si necesita un cambio de pañal, iremos a buscarlo.



**HONESTIDAD**

### CENTRO JUVENIL

El Centro Juvenil HRYMCA ofrece un espacio acogedor para que jóvenes de 10 años o más jueguen, hagan ejercicio, hagan sus tareas o se reúnan con amigos. El personal del Centro Juvenil es dinámico y participativo, certificado en Primeros Auxilios y RCP. El Centro Juvenil busca ser un espacio seguro, divertido y acogedor donde los jóvenes puedan socializar, aprender nuevas habilidades y disfrutar de su tiempo libre de forma productiva y saludable.

### HORARIO:

**Lunes, martes, jueves y viernes: 2:30–4:30 pm**

**Miércoles: 2:30–4:00 pm**

**Sábados y domingos: cerrado**

**\*El horario está sujeto a cambios. Visite [hrymca.org](http://hrymca.org) para consultar los horarios actualizados.**



**RESPECTO**

### POLÍTICAS DEL CENTRO JUVENIL

- El Centro Juvenil está abierto a los miembros y sus invitados. Los invitados pueden comprar un pase diario 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 o más pueden registrarse al entrar y salir del Centro Juvenil. No es necesario que los padres estén presentes durante este tiempo. Los padres deben tener en cuenta que, mientras estén en el Centro Juvenil, hay supervisión de un adulto, pero fuera del Centro Juvenil, los jóvenes de 9 años o más tienen acceso total a la mayoría de las áreas de la YMCA. Pueden entrar y salir del edificio por voluntad propia.
- Esperamos que todos defiendan los valores fundamentales de la YMCA: Solidaridad, Respeto, Responsabilidad y Honestidad en todo momento mientras estén en la YMCA.
- Los jóvenes deben abstenerse de visitar la YMCA si presentan 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 se presenta alguno de estos síntomas, o cualquier síntoma que preocupe a nuestro personal, nos reservamos el derecho de impedir que los jóvenes utilicen el Centro Juvenil.
- No es necesario que los padres estén presentes en el edificio si el niño tiene 10 años.
- Los jóvenes de 9 años o menos deben estar acompañados por un padre o madre y deben registrarse en el Centro Juvenil.



**RESPONSABILIDAD**

### SALUD Y BIENESTAR

#### CENTRO DE BIENESTAR Y SALA DE CIRCUITOS

El Centro de Bienestar HRY ofrece equipos cardiovasculares de última generación de Cybex, Matrix y Precor, incluyendo cintas de correr, elípticas, entrenadores ARC, AMT, remos, cintas de escalar, 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 circuitos, todos los niveles de condición física pueden utilizar nuestro circuito de entrenamiento de fuerza Cybex Eagle NX, con dos máquinas accesibles para sillas de ruedas. La sala de pesas libres cuenta con una amplia gama de mancuernas, una jaula de potencia y un entrenador funcional Cybex.



#### SOLIDARIDAD



#### HONESTIDAD



#### RESPECTO



#### RESPONSABILIDAD

#### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

La YMCA se complace en ofrecer un espacio de entrenamiento funcional con pesas rusas, TRX, pelotas de slam, cuerdas de batalla, pesas libres, cajones pliométricos, BOSU y balones de estabilidad. ¡Ven a descubrirlo!

#### CENTRO DE BIENESTAR

- No se permiten abrigos, bolsas de gimnasio ni mochilas en el Centro de Bienestar ni en los estudios de ejercicio grupal.
- Se requiere ropa deportiva adecuada.
- Se ofrece orientación sobre el gimnasio a todos los miembros. Aproveche este beneficio antes de usar el equipo.
- Se debe usar ropa deportiva y calzado deportivo limpios para interiores durante el ejercicio en todas las áreas de entrenamiento del centro.
- Es obligatorio usar camisa.
- Se requiere calzado cerrado en las áreas de bienestar.
- Devuelva las pesas libres a los soportes correspondientes al terminar.
- Siga los procedimientos de las máquinas de cardio y la etiqueta del circuito.
- No se apoye en las máquinas entre series si hay alguien esperando.

**\*El personal se reserva el derecho de expulsar a un miembro del gimnasio si su conducta no cumple con nuestras normas.**

### ¡PROGRAMAS EN LA Y!

#### INSCRIPCIÓN A LOS PROGRAMAS

Cada año calendario se compone de varias sesiones. Los miembros tienen un periodo de inscripción prioritaria de una semana, que comienza de 3 a 4 semanas antes del inicio de la sesión. La inscripción para quienes no son miembros se abre 2 semanas antes del inicio de la sesión. Las fechas de las sesiones están disponibles en nuestra recepción. Los miembros pagan una tarifa reducida para los programas.



#### SOLIDARIDAD

#### POLÍTICA DE REEMBOLSOS PARA PROGRAMAS/CLASES

**Las solicitudes de reembolso o crédito deben presentarse en persona o por escrito.**

El reembolso o crédito se otorgará según el siguiente cronograma:

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

Una vez iniciada la sesión, todos los cambios deben ser aprobados por el director del programa.

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



#### HONESTIDAD

#### SERVICIOS A CAMBIO DE UNA CUOTA O A CAMBIO DE UN INTERCAMBIO

Los miembros, participantes e invitados de la YMCA no pueden utilizar las instalaciones de la Y para prestar servicios, como entrenamiento personal, entrenamiento de baloncesto/natación, etc., a cambio de una cuota o a cambio de un intercambio. Actuar como contratista independiente en las instalaciones de la YMCA puede conllevar la suspensión de la membresía.



#### RESPECTO

#### CÓDIGO DE CONDUCTA

Basado en los cuatro valores fundamentales, el siguiente código de conducta garantiza que todos los que ingresan a nuestra YMCA disfruten de un entorno seguro, acogedor y cómodo.

Solicitamos a todos que actúen de acuerdo con estos principios. Al usar la YMCA, esperamos que se comporten de manera respetuosa y comprensiva. Esto incluye abstenerse de lenguaje o acciones que puedan herir o asustar a otra persona, o de comportamientos que no cumplan con los estándares de conducta generalmente aceptados.



#### RESPONSABILIDAD

La YMCA se compromete a brindar un entorno seguro y acogedor para todos los miembros y visitantes. Para promover la seguridad y la comodidad de todos, solicitamos a las personas que se comporten adecuadamente en todo momento cuando se encuentren en nuestras instalaciones o participen en nuestros programas.

Solicitamos a todos (personal, miembros y visitantes) que cumplan con nuestro Código de Conducta.

- Hable en un tono respetuoso; absténgase de usar lenguaje vulgar, ofensivo o despectivo.
- Resolver conflictos de manera respetuosa, honesta y comprensiva; nunca recurra al contacto físico ni a gestos amenazantes. Respetar a los demás absteniéndose de tener relaciones íntimas en público y de tener contacto sexual.
- Respetar la propiedad ajena; nunca participar en robos ni destrucción.
- Crear un ambiente seguro y acogedor; nunca portar armas de fuego ni dispositivos ilegales.

- Participar en programas para fomentar la salud mental y física; nunca consumir, vender, dispensar ni poseer drogas ilegales o narcóticos, ni consumir alcohol sin autorización en las instalaciones de la YMCA.
- Solicitamos que las conversaciones por teléfono celular se realicen en el vestíbulo. No se permite el uso de teléfonos celulares en los vestuarios ni en los baños, ni para enviar mensajes de texto, escuchar música o fotos.
- Es fundamental cumplir con el Código de Conducta y las normas de la YMCA.



### SOLIDARIDAD

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

**\*\*Cualquier violación del Código de Conducta de HRYMCA puede resultar en la suspensión o cancelación de la membresía o de sus privilegios. El Director Ejecutivo determinará si se ha producido una violación del Código de Conducta de HRYMCA y las medidas pertinentes.\*\***



### HONESTIDAD

#### CÓDIGO DE CONDUCTA DEL GIMNASIO

- No se permite comer ni beber en el gimnasio.
- No se permite cambiarse de ropa en el gimnasio ni en los pasillos.
- No se permite el uso de zapatos de calle ni zapatos que dejen marcas en el suelo en el gimnasio.
- No se permitirá ningún comportamiento que contradiga los valores fundamentales de la YMCA: Solidaridad, Honestidad, Respeto y Responsabilidad, y los privilegios de la membresía podrán ser revocados.



### RESPECTO

#### CÓDIGO DE CONDUCTA DE LA PISCINA

- Todas las personas deben ducharse antes de entrar a la piscina.
- No se permite el acceso a la piscina a personas con enfermedades contagiosas, heridas abiertas o llagas.
- No se permiten curitas en la piscina.
- Se denegará el acceso a la piscina a personas con infecciones como fiebre, sarpullido, infecciones en los pies, heridas abiertas, etc.
- Se solicita a las personas que lleven vendajes que se los quiten antes de entrar a la piscina.
- No se permite comer, beber ni chicle en la zona de la piscina, excepto botellas de agua de plástico.
- Solo se permitirá el acceso a la piscina a nadadores con el traje de baño adecuado. Esto lo determinarán los socorristas.
- No se permite correr en la plataforma, empujar ni realizar juegos bruscos (mojar, golpear, lanzar, salpicar, subirse a hombros, etc.) de ningún tipo.
- No se permiten clavados de espaldas, volteretas ni giros desde el borde de la piscina. Solo se permite clavados desde la pared trasera en el área de 2,7 metros; los demás que entren a la piscina deben hacerlo con los pies por delante. Se recomienda el uso de gorro de baño. El cabello largo debe estar recogido.
- No se permite escupir, chorrear agua, sonarse la nariz ni desechar desechos corporales en la piscina.
- Niños y adolescentes deben aprobar una prueba de natación en la parte profunda para poder utilizar la piscina grande. Después de aprobar la prueba, cada vez que naden en la parte profunda, deberán usar una pulsera azul de natación. Para más información, consulten al personal acuático.
- Los socorristas tienen la opción de realizar una prueba de natación a cualquier miembro antes de entrar en la parte profunda o en cualquier momento que consideren necesario.
- Las decisiones de los socorristas en la piscina son inapelables.



### RESPONSABILIDAD

### APÉNDICE

## Rangos de asistencia financiera de la Hampshire Regional YMCA

(Los ingresos se basan en el ingreso familiar bruto de todos los adultos asalariados)

**El % se descuenta de las tarifas completas de membresía o programas.**

		CUADRÍCULA DE INGRESOS/DESCUENTOS											
% sobre el nivel de pobreza ->		190%		220%		250%		280%		310%		340%	
% Membresía		60%		50%		40%		30%		20%		10%	
Tamaño de la familia	Guía de pobreza												
1	\$15,060	\$ -	\$30,850	\$30,851	\$35,400	\$35,401	\$39,950	\$39,951	\$44,450	\$44,451	\$48,950	\$48,951	\$51,200
2	\$20,440	\$ -	\$41,900	\$41,901	\$48,050	\$48,051	\$54,150	\$54,151	\$60,300	\$60,301	\$66,450	\$66,451	\$69,500
3	\$25,820	\$ -	\$52,950	\$52,951	\$60,700	\$60,701	\$68,450	\$68,451	\$76,150	\$76,151	\$83,900	\$83,901	\$87,800
4	\$31,200	\$ -	\$63,950	\$63,951	\$73,300	\$73,301	\$82,700	\$82,701	\$92,050	\$92,051	\$101,400	\$101,401	\$106,100
5	\$36,580	\$ -	\$75,000	\$75,001	\$86,000	\$86,001	\$96,950	\$96,951	\$107,900	\$107,901	\$118,900	\$118,901	\$124,400
6	\$41,960	\$ -	\$86,000	\$86,001	\$98,600	\$98,601	\$111,200	\$111,201	\$123,800	\$123,801	\$136,400	\$136,401	\$142,700
7	\$47,340	\$ -	\$97,000	\$97,001	\$111,250	\$111,251	\$125,500	\$125,501	\$139,700	\$139,701	\$153,900	\$153,901	\$161,000
8	\$52,720	\$ -	\$108,100	\$108,101	\$123,900	\$123,901	\$139,700	\$139,701	\$155,500	\$155,501	\$171,300	\$171,301	\$179,200

### TARIFAS Y CATEGORÍAS

Categoría de membresía	Cargo mensual	Cuota de inscripción
Equipo-Y (6-9 años)	\$25	\$15 Solo giro bancario
Juventud (10-17 años)	\$25	\$15
Adulto Joven (18-22 años)	\$36	\$30
Adulto (23-64 años)	\$65	\$30
Pareja Adulta	\$102	\$30
Adulto Mayor (65+ años)	\$58	\$30
Pareja de Adultos Mayores	\$88	\$30
Familia de Un Adulto	\$85	\$30
Familia de Dos Adultos	\$109	\$30
Familia de Tres Adultos	\$145	\$30
Veteranos Militares	10% Descuento	\$0

### APÉNDICE

#### TARIFA DE INVITADO CUANDO VISITA CON UN MIEMBRO DE LA Y

Los invitados de un miembro de la Y pueden visitar nuestras instalaciones por una tarifa reducida. Para disfrutar de esta tarifa, el invitado debe estar acompañado por un miembro.

Categoría	Cargo
Juventud (10-17 años)	\$3
Adulto Joven (18-22 años)	\$5
Adulto (23+ años)	\$6
Familia (adulto(s) con su(s) hijo(s)) Hasta 3 niños, luego \$3 por cada niño adicional	\$10
Oficiales de policía/bomberos/veteranos	\$5

#### TARIFA DE HUÉSPED PARA TODOS LOS DEMÁS VISITANTES

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

Categoría	Cargo
Juventud (10-17 años)	\$6
Adulto Joven (18-22 años)	\$10
Adulto (23+ años)	\$12
Familia (adulto(s) con su(s) hijo(s)) Hasta 3 niños, luego \$3 por cada niño adicional	\$20
Oficiales de policía/bomberos/veteranos	\$5