



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

SIEMPRE AQUÍ PARA NUESTRA COMUNIDAD

Afiliación Manual



YMCA FAMILIAR DE GENEVA LAKES

203 S. Wells Street | Lake Geneva, WI 53147
262.248.6211 | GenevaLakesYMCA.org

BIENVENIDOS

Tú son ahora a miembro de uno de el lo mejor y más grande humano servicio organizaciones en el imundo! Juntos nosotros hacer más a fortalecer los cimientos de nuestro comunidad. El Y es a único asociación de hombres, mujer, y niños unido juntos por a compartido compromiso para nutrir y desarrollar el potencial de nuestro juventud, promover saludable viviendo y alentar social responsabilidad.

- **JUVENTUD DESARROLLO** : Joven gente necesidad cariñoso adultos a proporcionar apoyo, guía y ánimo como ellos crecer.
- **SALUDABLEVIVIENDO** : Bienestar en espíritu, mente, y cuerpo fortalece nuestro ser y mejora nuestro interacciones con otros.
- **SOCIAL RESPONSABILIDAD** : Nosotros realmente son en este juntos, y juntos nosotros poder aprovechar nuestro individual fortalezas y producir positivo cambiar alrededor a nosotros.

Creemos que un cambio personal y social duradero solo es posible cuando todos trabajamos juntos para invertir en nuestros hijos, nuestra salud, nuestros vecinos y nuestra comunidad. Cada día, colaboramos codo a codo con nuestros vecinos para garantizar que todos en nuestra comunidad tengan la oportunidad de aprender, crecer y prosperar.

Este manual está diseñado para responder a sus preguntas y ayudarle a involucrarse más con la YMCA. No dude en contactar con nuestro atento personal si tiene alguna necesidad adicional o si podemos ayudarle en algo.

Gracias por elegir el **YMCA Familiar de Geneva Lakes** para las necesidades recreativas y de acondicionamiento físico de usted y su familia. Le invitamos a unirse a nuestros programas, voluntarios y al espíritu solidario de nuestra organización, mientras contribuimos a que nuestra comunidad sea un lugar más saludable y feliz para vivir.

Consideramos un privilegio servirle .

La YMCA de Geneva Lakes valora y apoya la dignidad y el valor de todos los miembros de nuestra comunidad. Fomentaremos un entorno que refleje respeto, celebre nuestras diferencias y abraza la riqueza de nuestra diversidad.

BENEFICIOS PARA LOS MIEMBROS

- Amigable y cariñoso personal asociados a asistir tú
- Centro acuático con piscina de natación de 6 carriles y 25 yardas, y piscina climatizada para actividades. ¡Nuestras piscinas cuentan con sistemas UV!
- Centro de bienestar recientemente renovado con máquinas de musculación y equipos de pesas libres.
- Opción de acceso al centro de bienestar para adultos las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Muro de escalada en roca
- La sala de recreo
- Servicio de cuidado infantil sin cita previa
- Oportunidades de voluntariado
- 2 gimnasios y cancha de pickleball
- Vestuarios para adultos con saunas de vapor y secas.
- Estudios de entrenamiento y sala de ciclismo
- Entrenamiento personal y TRX
- Gratis FIT START: Consulta de 30 minutos con un entrenador personal certificado.
- Gratis Clases de ejercicio en grupo
- Entrenamiento funcional y nuestro estudio virtual de fitness para jóvenes/Les Mills.
- Gratis abierto gimnasia y nadar para adultos, niños, y familias
- Prioridad registro para todo programas y clases
- Más bajo programa costos para miembros
- A escala nacional Reciprocidad Programa (Algunos) restricciones puede aplicar)
- Militar descuento en afiliación
- Seguro reembolso en afiliación
- Ayuda financiera
- Equipos de natación competitiva para jóvenes y adultos
- Campamento de verano; Cuidado antes y después de la escuela (Escuelas Central Denison y Star Center); Preescolar
- ¡Variedad de programas para todos!

Membresía para todos

Todos son bienvenidos en la YMCA. En Geneva Lakes Family YMCA, valoramos la participación de todos y brindamos asistencia financiera a través de nuestro Programa de Asistencia Financiera. Es una parte importante de nuestra misión.

Si necesita ayuda financiera de el Y por favor visita nuestro sitio web

<http://www.genevalakesymca.org/financialassistance> o el Recepción para a financiero Solicitud de ayuda. Se ofrecen tarifas reducidas para membresías, cuidado infantil , campamentos de verano y otros programas . El monto de la ayuda se basa en las necesidades, según los ingresos familiares. La YMCA se reserva el derecho de solicitar documentación adicional para todas las solicitudes de ayuda financiera. Al aceptar la ayuda financiera, usted se compromete a informar a la YMCA si su situación económica cambia.

Contamos con la generosidad de nuestros miembros y de la comunidad para ayudar a personas de todas las edades a ser más saludables, seguras y tener mayor confianza en sí mismas. Las donaciones a la Campaña Anual de la YMCA nos permiten seguir brindando asistencia financiera a niños, familias y adultos que, de otro modo, no podrían participar en nuestros programas por motivos económicos.

Campaña de donaciones anuales

Al contribuir a la Campaña Anual de Donaciones de la YMCA, ayudarás a los jóvenes a alcanzar su máximo potencial, empoderarás a personas de todas las edades para que lleven una vida más saludable y fortalecerás los lazos comunitarios de nuestra zona. Cada dólar donado se reinvierte en nuestra comunidad a través de los programas y servicios de la YMCA. ¿Te inspira? ¡A nosotros también!

Ahora es más fácil que nunca ayudar a fortalecer nuestra comunidad donando a la Campaña Anual de Donaciones a través de su membresía. Asegúrese de buscar la sección "Participar" en su solicitud de membresía o visite GenevaLakesYMCA /donate para realizar su donación deducible de impuestos. ¡Cada donación cuenta!

Información para voluntarios

Como una de las principales organizaciones sin fines de lucro y dirigidas por voluntarios en el área de Geneva Lakes, la YMCA es una asociación dinámica de hombres, mujeres y niños unidos por el compromiso compartido de cultivar el potencial de los niños, promover una vida saludable y fomentar un sentido de responsabilidad social. Ofrecemos oportunidades de voluntariado en Lake Geneva que te permiten conectar y desarrollar relaciones significativas, a la vez que generas un impacto positivo en nuestra comunidad. Donar tu tiempo y tu persona es uno de los regalos más valiosos que se pueden dar. Si te interesa ser voluntario de la YMCA, puedes recoger una solicitud en la recepción o en línea en **GenevaLakesFamilyYMCA.org/volunteer**.

Tarjeta de membresía

Su tarjeta de membresía/llavero de la YMCA es su pasaporte. Son intransferibles y siguen siendo propiedad de la YMCA. Debe llevar su tarjeta/llavero cada vez que ingrese a las instalaciones. Las tarjetas perdidas pueden ser reemplazadas por un costo. Las personas que abusen de los privilegios de membresía o ayuden a otros a abusar de ellos pueden ver su membresía revocada o suspendida.

Estado de membresía: Tarifa de fidelidad vs. Tarifa estándar

En la YMCA, valoramos a nuestros miembros y su compromiso con un estilo de vida saludable. Nuestras **tarifas estándar** se aplican a todas las nuevas membresías durante el primer año. Tras completar **12 meses consecutivos de membresía** , usted califica automáticamente para nuestra **tarifa de fidelidad** , que ofrece una cuota mensual con descuento como agradecimiento por su continuo apoyo. Este precio de fidelidad está diseñado para recompensar a los miembros de larga trayectoria y facilitarles el mantenimiento de su bienestar con nosotros. Mientras permanezca activo, conservará su tarifa de fidelidad. Si cancela su membresía , perderá su tarifa de fidelidad. Si se reincorpora más adelante , comenzará de nuevo con la tarifa estándar y, tras 12 meses de membresía continua, recibirá automáticamente la tarifa de fidelidad nuevamente.

Acceso 24/7 al Centro de Bienestar para Adultos

Sabemos que siempre estás en movimiento. Por eso, el YMCA de Geneva Lakes se complace en ofrecer a sus miembros adultos mayores de 18 años acceso conveniente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año, a nuestro gimnasio. Se requiere una solicitud por adulto; la cuota mensual es de \$3 por

adulto y se realiza una verificación de antecedentes antes de aprobar el acceso. Para solicitar el acceso 24/7, acércate a la recepción del YMCA. Para obtener más información, visita genevalakesymca.org/24x7.

Membresía a nivel nacional

La membresía nacional te permite visitar cualquier YMCA participante en Estados Unidos a través de tu YMCA de origen (tu sede de origen es la instalación donde te inscribiste y donde recibes tus cuotas). Ofrecemos esta membresía porque queremos ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar dondequiera que vivas, trabajes o viajes. Esto es fundamental para nuestro propósito de fortalecer las comunidades.

Lo que necesitas saber

- Válido para miembros activos de la YMCA con acceso completo a las instalaciones.
- Los visitantes miembros a nivel nacional deben usar su YMCA de origen al menos el 50% del tiempo.
- Los participantes que solo participan en el programa y las membresías especiales (GO365, OnePass, Silver & Fit, Renew Active, Aaptiv) no son elegibles para la membresía nacional.
- Puede encontrar más información en el sitio web:
<http://www.genevalakesymca.org/main/nationwide-membership/>

La YMCA realiza verificaciones diarias de antecedentes de delinquentes sexuales a todos sus miembros, participantes e invitados. Si se detecta alguna coincidencia, la YMCA se reserva el derecho de cancelar la membresía, finalizar la participación en el programa y restringir el acceso a las visitas.

Membresías corporativas

Cuando su empresa se convierte en Socio Corporativo, no solo se benefician sus empleados, sino también su empresa . Es un hecho que los empleados más sanos son más productivos, tienen menos estrés y faltan menos al trabajo. Juntos, ofrecemos a sus empleados un incentivo financiero para que cuiden su salud. Visite nuestro [sitio web](#) para obtener más información o llame al 262.248.6211.

Código de Conducta para Miembros

El YMCA de Geneva Lakes se compromete a brindar un entorno seguro y acogedor para sus miembros e invitados. Para garantizar la seguridad y comodidad de todos, solicitamos que las personas se comporten de manera apropiada en todo momento cuando se encuentren en nuestras instalaciones o participen en los programas del YMCA. Esperamos que quienes utilicen el YMCA se comporten de manera madura y responsable, y que respeten los derechos y la dignidad de los demás. Nuestro Código de Conducta no permite lenguaje ni acciones que puedan herir o asustar a otra persona, ni que estén por debajo de un estándar de conducta generalmente aceptado. Esto incluye, entre otros: lenguaje agresivo o vulgar, incluyendo groserías, insultos o gritos; contacto físico con otra persona de manera agresiva o amenazante; cualquier demostración de actividad sexual o contacto sexual con otra persona; acoso o intimidación mediante palabras, gestos, lenguaje corporal o cualquier otro comportamiento amenazante; comportamiento que tenga la intención de destruir o que resulte en la destrucción de la propiedad. Se anima a los miembros a ser responsables de su comodidad y seguridad personal y a pedir a cualquier persona cuyo comportamiento amenace su comodidad personal que se abstenga. El personal está capacitado y se espera que responda ante cualquier violación reportada de nuestro Código de Conducta. No dude en avisar a un miembro del personal si necesita ayuda. Queremos ayudarlo. El Director Ejecutivo investigará todos los incidentes reportados. Cualquier violación del Código de Conducta puede resultar en la suspensión o cancelación de la membresía de la YMCA.

Políticas de prevención del maltrato infantil para empleados y voluntarios

La YMCA tiene tolerancia cero ante cualquier abuso y no tolerará el maltrato ni el abuso de los participantes en sus programas. Cualquier maltrato o abuso por parte de un empleado o voluntario conllevará medidas disciplinarias, que pueden incluir la rescisión del contrato laboral o de la prestación de servicios voluntarios, así como la colaboración con las autoridades.

La YMCA tiene tolerancia cero ante el abuso, el maltrato o la actividad sexual entre sus participantes. Esta organización se compromete a brindar un entorno seguro a todos los participantes y no tolerará el maltrato ni el abuso de un participante por otro. Cualquier conducta que constituya abuso, maltrato o actividad sexual dará lugar a medidas disciplinarias, incluyendo la expulsión del programa. Asimismo, nuestra organización no tolerará ningún comportamiento que se considere acoso escolar y, en la medida en que dichas acciones sean perjudiciales, tomará las medidas necesarias para erradicarlas.

Verificación de antecedentes

Esta YMCA requiere una verificación de antecedentes para cada empleado y voluntario de alto acceso en los siguientes intervalos:

1. Al ser contratado o recontratado;
2. Regreso tras ausencia estacional o permiso retribuido de más de seis meses; y
3. Una vez cada dos años, o con mayor frecuencia si así lo exige la legislación local, estatal o federal.
4. Esta YMCA exige una verificación de antecedentes anual para cada voluntario que tenga acceso a zonas restringidas .

Control de antecedentes de delincuentes sexuales:

La YMCA realiza controles diarios de antecedentes de delincuentes sexuales a todos los empleados, miembros, participantes e invitados.

Respuesta:

Si los miembros observan señales de alerta, comportamientos inapropiados o infracciones de las normas por parte de otros empleados o voluntarios, es su responsabilidad profesional y personal informar de inmediato sus observaciones siguiendo los procedimientos de denuncia de la organización. Recuerde que, en nuestra YMCA, las normas se aplican a todos.

Ejemplos de señales de alerta o comportamientos inapropiados que todos los empleados y voluntarios deben denunciar:

• Cualquier violación de las políticas de prevención de abusos de la organización • Buscar tiempo privado no autorizado o tiempo a solas con los participantes • Ver o visitar a un consumidor fuera de la programación programada • Comprar regalos para un participante individual • Enviar comunicaciones electrónicas no autorizadas a través de mensajes de texto, redes sociales, juegos en línea, etc., en violación de la política de comunicaciones electrónicas de la organización • Hacer comentarios sugerentes a los participantes • Mostrar favoritismo hacia un consumidor o tipo de participante • Los consumidores revelan que un empleado o voluntario los hace sentir incómodos.

Todos los informes de comportamiento sospechoso o inapropiado con los participantes serán tomados en serio. Nuestros procedimientos se seguirán cuidadosamente para garantizar que los derechos de todos los involucrados estén protegidos. Si los empleados o voluntarios presencian comportamientos sospechosos o inapropiados o violaciones de políticas por parte de otro empleado o voluntario, la persona está instruida para hacer lo siguiente:

- Interrumpe el comportamiento.
- Informa del comportamiento a un supervisor, director u otra autoridad. • Si no te sientes cómodo/a haciendo el informe directamente, hazlo de forma anónima. • Si el informe se refiere a un supervisor o administrador, contacta con el siguiente nivel de gestión. • Completa un informe interno, pero no inicies una investigación .
- Sigue informando hasta que se haya tomado la medida adecuada.

Interacciones verbales apropiadas para participantes adolescentes y jóvenes:

- Chistes apropiados
- Estímulo
- Elogio

Interacciones verbales inapropiadas para participantes adolescentes:

- | | |
|---------------------------------|--|
| • Insultos | • Humillación |
| • Acoso | • Menosprecio |
| • Ridículo o humillación • | Comentarios despectivos |
| • Hablar de encuentros sexuales | • Lenguaje grosero que puede asustar, amenazar o humillar a otro consumidor. |
| • Insultos | • Comentarios despectivos sobre otro participante o su familia. |
| • Novatadas | • Juegos inapropiados como Verdad o reto y Yo nunca he... |
| • Chiste de mal gusto o sexual | |

Los participantes no deberán incurrir en abuso físico ni maltrato hacia otros participantes, empleados o voluntarios.

Interacciones físicas apropiadas para consumidores adolescentes y jóvenes.

- Abrazos laterales • Elogios verbales
- Abrazos hombro con hombro o "abrazos de templo" • Palmaditas en la cabeza cuando sea culturalmente apropiado
- Palmaditas en el hombro o la espalda Saludos de mano • Tocar las manos, los hombros y los brazos
- Chocar las manos y darse palmadas • Brazos alrededor de los hombros

Interacciones físicas inapropiadas para consumidores adolescentes y jóvenes.

- Abrazos frontales completos • Cualquier tipo de masaje dado por o a un participante, miembro del personal o voluntario
- Besos • Cualquier forma de afecto que no sea deseada por el consumidor o el personal o
- Voluntariado para mostrar afecto en zonas aisladas
- Sentarse en el regazo • Elogios relacionados con el físico o el desarrollo corporal
- Lucha libre • Tocar las nalgas, el pecho o las zonas genitales
- Paseos a caballo • Sacudida
- Cosquillas • Bofetadas
- Exponerse • Restricciones innecesarias
- Golpear • Ver o mostrar a otros material pornográfico
- Azotaina

Denuncias obligatorias:

Según lo exigen las leyes de denuncia obligatoria, los empleados y voluntarios deben denunciar cualquier sospecha de abuso o negligencia hacia un participante, ya sea dentro o fuera de las instalaciones de la organización o perpetrado por empleados, voluntarios u otras personas, ante las autoridades estatales. Las denuncias pueden realizarse de forma confidencial o anónima. Las denuncias de sospecha de abuso y negligencia infantil pueden presentarse ante el condado donde reside el niño o ante las autoridades policiales del lugar donde ocurrió el posible abuso o negligencia. Condado de Walworth: 262-741-3200. Las denuncias de sospecha de violencia escolar deben presentarse ante las autoridades policiales, Departamento de Policía de Lake Geneva, 262-248-4455.

Código de conducta con los jóvenes

La YMCA prohíbe las interacciones entre el personal y los jóvenes fuera de los programas/actividades programados regularmente. Los empleados de la YMCA no participarán en comunicaciones electrónicas inapropiadas con los jóvenes.

Interacciones individuales

La mayoría de los abusos ocurren cuando un adulto está a solas con un usuario, o cuando un usuario está a solas con otro usuario. Nuestra organización busca eliminar o reducir estas situaciones y prohíbe las interacciones privadas uno a uno a menos que sean aprobadas previamente por la administración de la organización. Si observa interacciones uno a uno entre empleados y participantes, debe informarlo al Director Ejecutivo Asociado o al Director General de la YMCA al 262-248-6211.

Contacto fuera de las instalaciones:

Nuestra YMCA prohíbe las interacciones fuera de las actividades programadas regularmente a menos que sean aprobadas por la administración de la YMCA.

Informe sus inquietudes.

La YMCA anima a padres, tutores y ciudadanos a informar de inmediato cualquier inquietud a la administración de la YMCA. Llame a la YMCA al 262.248.6211 y pregunte por el director ejecutivo o el subdirector ejecutivo.

Política de no discriminación

La YMCA de Geneva Lakes, sus agentes y empleados no discriminarán por motivos de raza, credo, color, origen nacional, estado civil, sexo, orientación sexual o género, ni le negarán a ninguna persona ninguna de las ventajas, instalaciones o privilegios de la YMCA. La YMCA 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.

cambios, cancelaciones y suspensiones temporales – Pago mensual recurrente

Cambios: Es fácil actualizar su estado de membresía, lo que incluye agregar un miembro adicional al hogar o cambiar la información personal. Por favor, pase por la recepción para completar un formulario de cambio de membresía o envíe el formulario de cambio en línea a través de nuestro sitio web.

Cancelación de membresía: Si desea cancelar su membresía, debe notificar por escrito a la YMCA con 10 días de anticipación. Puede:

1. Visitar la YMCA y completar un formulario de cancelación o
2. Enviar su formulario de cancelación a través del sitio web de la YMCA. Una vez procesada su solicitud en línea, recibirá un correo electrónico de confirmación de Stephanie Leach. Si no recibe esta confirmación, llame o envíe un correo electrónico a Stephanie al 262.248.6211 Ext. 15 y asegúrese de que su correo electrónico de cancelación haya sido recibido correctamente. Recibido. De no hacerlo, podría continuar el cargo mensual en su cuenta, el cual no es reembolsable. Si cancela su membresía y tenía una tarifa de fidelidad, perderá dicha tarifa.

3. Si ha creado una cuenta en línea a través de nuestro sitio web, puede administrar su membresía. Inicie sesión en el portal en línea, haga clic en "Mi cuenta" y, en el menú desplegable, haga clic en "Ver cuenta". Verá un enlace azul que dice "Administrar mi membresía". Haga clic en él, complete los campos y envíe su cancelación.

Suspensión médica: Puede suspender su membresía mensual debido a una condición médica o lesión por hasta tres meses dentro de un período de 12 meses. Se requiere una notificación por escrito con 10 días de anticipación. Se requiere documentación de un médico.

Giro bancario/Transferencia electrónica de fondos

Si su banco no procesa correctamente el cargo de membresía por cualquier motivo, usted será responsable del pago, más un cargo por servicio de hasta \$25 aplicado por la YMCA. Esto se suma a cualquier comisión que su banco pueda cobrar. Asimismo, es responsabilidad del miembro notificar a la YMCA por escrito si cambia de institución financiera o de cuenta en cualquier momento.

Todos los invitados

huéspedes debe pagar una tarifa diaria, llenar afuera a día aprobar renuncia, presente a foto Identificación, se les toma una foto y se les verifica instantáneamente en la base de datos nacional de miembros para determinar su estatus de delincuente sexual. a usar el Y instalación.

Política de registro

Para poder beneficiarse de la tarifa para socios en una clase, el participante del programa debe ser socio activo de Geneva Lakes Family YMCA en el momento de la inscripción y durante toda la duración del programa. Tras la primera semana de clases, la YMCA tiene derecho a cancelar las clases por falta de inscripciones.

Crédito del sistema • Política de reembolso

Los programas o servicios que coincidan con días festivos, se cancelen por inclemencias del tiempo o entren en conflicto con el calendario escolar no son reembolsables ni dan derecho a crédito.

La YMCA puede cancelar los programas que no cuenten con el número mínimo de inscripciones. En ese caso, podrá cambiarse a otra clase o programa, recibir un crédito para el sistema o un reembolso. La YMCA se reserva el derecho de modificar los horarios o la ubicación de los programas si fuera necesario.

Si necesita cancelar su participación en un programa o servicio antes de que comience, con gusto le ofreceremos un crédito en el sistema; no se realizan reembolsos. Si falta a una clase por motivos personales o imprevistos, no se podrá recuperar ni recuperar dicha clase.

Todas las membresías son intransferibles y no reembolsables.

Uso del crédito del sistema: Los créditos del sistema emitidos por retiros o cancelaciones de programas pueden utilizarse para futuras compras o pagos de otros programas o servicios ofrecidos por Geneva Lakes Family YMCA. Los clientes pueden aplicar los créditos al pago total o parcial de futuras transacciones, sujeto a los términos y condiciones de la organización.

Fecha de expiración: Los créditos del sistema emitidos tendrán una fecha de vencimiento de un año a partir de la fecha de emisión. Los clientes son responsables de utilizar los créditos del sistema antes de la fecha de vencimiento, después de la cual dejarán de ser válidos y no serán reembolsables .

Circunstancias excepcionales: En circunstancias excepcionales en las que se produzcan cancelaciones de programas debido a eventos imprevistos o circunstancias ajenas al control de la YMCA (por ejemplo, desastres naturales, regulaciones gubernamentales), la organización se reserva el derecho de modificar el proceso de emisión de créditos u ofrecer opciones de compensación alternativas según lo considere apropiado.

Niños

Por razones de seguridad, los niños menores de diez años deben estar supervisados directamente en las instalaciones por un adulto mayor de 18 años en todo momento mientras estén en la YMCA. Los niños menores de diez años deben registrarse en nuestro programa de Cuidado Infantil si un padre no está disponible para la supervisión continua.

Los niños mayores de 10 años pueden estar solos en los gimnasios y la Sala Multigeneracional, pero se recomienda encarecidamente que estén supervisados por un adulto en todo momento . La YMCA no supervisa continuamente a los niños en el edificio cuando no están en un programa.

Requisitos de edad para el Centro de Bienestar

Por razones de seguridad, los niños menores de nueve años no están permitidos en las áreas de nuestro Centro de Bienestar. Los niños de 10 a 14 años pueden usar el equipo cardiovascular en el piso superior siempre que el niño esté El niño deberá estar acompañado en todo momento por un adulto mayor de 18 años que utilice una máquina cardiovascular junto a él. Los adolescentes pueden usar todas las máquinas cardiovasculares y de pesas de nuestro gimnasio en la planta baja sin ayuda; se recomienda un programa Fit Start con un entrenador personal.

Reservas para **clases de ejercicio en grupo:**

Es OBLIGATORIO reservar para las clases de ejercicio en grupo. Debido a la popularidad de nuestras clases y al cupo limitado, este método es la mejor manera de asegurar su lugar.

Puede realizar su reserva de varias maneras; consulte a continuación:
Página de reservas del sitio web
Aplicación

Programa Área	Edad
Clases de ejercicio en grupo Yoga Yoga/Pilates Zumba Clases de aquagym (es necesario aprobar una prueba de natación).	13+
Ciclo de clases de ejercicios grupales basados en la fuerza Tread N Shred Gira y quema Fusión cardiovascular TRX Paso Cardio Kickboxing/Bootcamp Esculpir Entrenamiento de fuerza HIIT con formatos Les Mills Talleres especializados	Mayores de 16 años
Yoga en familia Zumba en familia	Cualquier edad Con la presencia de un padre/tutor legal.

Servicio de toallas y alquiler de taquillas.

Alquiler de taquillas: \$60 al año o \$5 mensuales. Puede usar su propio candado o comprar uno en la YMCA. El alquiler de taquillas altas cuesta \$10 al mes. Servicio de toallas: \$60 al año o \$5 mensuales. Recibirá una toalla de baño en cada visita.

Uso de los vestuarios

Los socios e invitados deben tener 16 años o más para usar los vestuarios de hombres y mujeres. Los niños de 5 a 15 años deben usar los vestuarios de niñas y niños correspondientes a su género. La YMCA ofrece un vestuario familiar accesible desde la zona de la piscina y en los vestuarios de niñas y niños.

Artículos y taquillas

Toda la ropa, bolsos y objetos de valor deben guardarse en una taquilla en todo momento. Por favor, traiga su propio candado para usarlo durante su visita. La YMCA no se hace responsable de los objetos perdidos o robados. Si no tiene candado, deje sus objetos de valor en casa.

Entrenamiento y clases particulares:

El entrenamiento personal, en pareja y en grupo, así como las clases de natación, son un servicio exclusivo para socios; no se permite que entrenadores/instructores externos impartan clases a clientes en la YMCA. Debido a cuestiones de responsabilidad, los miembros y visitantes de la YMCA no tienen permitido

traer

ningún tipo de equipo, a excepción de cinturones de levantamiento de pesas y colchonetas, para usar en el Centro de Bienestar de la YMCA.

Política sobre fumar/tabaco:

El uso de cualquier tipo de producto de tabaco, incluido el vapeo, está estrictamente prohibido dentro del YMCA y en nuestras instalaciones.

Aviso sobre

el uso de fotografías: La YMCA toma fotografías y graba videos con fines promocionales. Avise al fotógrafo si no desea aparecer en las imágenes.

Uso de dispositivos electrónicos

Se prohíbe el uso de teléfonos celulares, cámaras y cualquier tipo de dispositivo de grabación de video en todos los vestuarios y baños. Por cortesía, les pedimos a los socios e invitados que no hablen por teléfono celular y que lo pongan en silencio mientras usan el Centro de Bienestar. Los socios e invitados no pueden reproducir música sin auriculares en el Centro de Bienestar, los gimnasios ni las áreas de programas. Al grabar videos en el Centro de Bienestar, no se debe incluir a ninguna persona en el fondo sin su consentimiento.

Las computadoras, tabletas, televisores, pantallas de equipos de ejercicio, Wi-Fi y demás recursos electrónicos propiedad de la YMCA están destinados a un uso legal y apropiado. Los miembros e invitados no pueden acceder, visualizar, transmitir, descargar ni compartir contenido sexualmente explícito, obsceno, excesivamente violento, discriminatorio, acosador o que sea incompatible con el ambiente familiar de la YMCA. La YMCA se reserva el derecho de restringir el acceso a los equipos, suspender privilegios o cancelar la membresía por incumplimiento de esta política. Los empleados pueden solicitar a un miembro que deje de ver cualquier contenido que se considere inapropiado dentro de las instalaciones de la YMCA.

Vestimenta

Como organización familiar, la YMCA de Geneva Lakes anima a sus miembros y a sus invitados a mantener una apariencia que no sea molesta, distractora ni ofensiva en ningún sentido. No se permitirá el uso de ropa que represente un riesgo para la salud o la seguridad.

Esta lista se presenta a modo de ejemplo y puede que no incluya todas las expectativas:

- No se permite el uso de ropa ni joyas con mensajes o referencias sexuales, vulgares u ofensivas, incluidas imágenes del consumo de alcohol, tabaco, drogas o pertenencia a pandillas.

- No se permite el uso de ninguna prenda de vestir que pueda utilizarse como arma en la YMCA.
- Es obligatorio el uso de calzado deportivo cerrado y ropa deportiva adecuada para hacer ejercicio.
- Para preservar nuestro equipo, no se permite el uso de pantalones vaqueros ni prendas con remaches.
- En la piscina se debe usar la vestimenta de baño adecuada.

infantil

Child Watch está disponible en las instalaciones para niños de 0 a 9 años. Es un lugar divertido y supervisado donde los niños pueden jugar mientras sus padres disfrutan de la YMCA. Visite el sitio web para consultar los horarios y obtener más información: genevalakesymca.org/childwatch

Gestión de riesgos • Accidentes

Tenga en cuenta que participa en todas las actividades y programas bajo su propia responsabilidad y que usted es totalmente responsable de sí mismo, de sus hijos y de sus invitados. Si ocurre algún accidente, lesión o incidente inusual, comuníquese con un miembro del personal de la YMCA.

Cancelaciones por mal tiempo

La YMCA siempre priorizará la seguridad de sus miembros, participantes de la comunidad y personal al tomar decisiones relacionadas con el mal tiempo. Si las escuelas de Lake Geneva cancelan, levantan antes de tiempo o suspenden las actividades extraescolares debido al clima, la YMCA hará lo mismo con todos sus programas juveniles, incluyendo el equipo de natación y el servicio de cuidado infantil. Las clases de ejercicio en grupo para adultos también podrían cancelarse, ya sea por la mañana o por la tarde. Las cancelaciones se publicarán en el banner superior del sitio web de la YMCA, en Facebook y en la aplicación Daxko .

Preguntas frecuentes sobre actividades acuáticas

PREGUNTAS FRECUENTES GENERALES

P : ¿Cuáles son las temperaturas de la piscina?

A: Piscina de natación: 82 grados | Piscina ACT: 87 grados

P: ¿Cuál es la diferencia entre la piscina LAP y la piscina ACT?

A: La piscina de natación tiene 25 yardas de largo, con una profundidad que varía entre 4 y 9 pies, y carriles delimitados para nadar largos. La piscina de actividades (ACT) tiene una profundidad que varía entre 3 y 4 pies y 6 pies. La piscina ACT cuenta con chorros terapéuticos que se pueden activar solicitándolo a un socorrista.

P: ¿Cuáles son las normas para los niños en las piscinas?

A : Nos encantan los niños y son bienvenidos a usar nuestra piscina de natación y piscina de actividades. Sin embargo, el acceso independiente a estas áreas variará según la edad y la habilidad para nadar del niño. Independientemente del nivel de natación , todos los niños menores de 10 años deben estar supervisados por un adulto mayor de 18 años en todo momento durante el horario de natación libre. Si un niño SABE nadar, puede usar nuestras piscinas. Un niño "sabe nadar" se considera apto si supera nuestra prueba de natación en la piscina de natación de la YMCA. Esta prueba consiste en nadar 25 yardas, mantenerse a flote durante 30-60 segundos en la parte profunda de la piscina y nadar de regreso 25 yardas sin detenerse ni usar la pared como apoyo. Tenga en cuenta que es posible que se le pida a su hijo que realice esta prueba, administrada por uno de nuestros socorristas capacitados, antes de permitirle nadar de forma independiente. ¡Su seguridad es nuestra prioridad número uno! Si un niño NO SABE nadar, un padre o tutor (mayor de 18 años) debe permanecer a su alcance en todo momento, únicamente en la piscina de actividades.

P: ¿Qué es la sala de equipos?

A: La sala de equipamiento es un armario junto a la terraza que contiene aletas, flotadores, chalecos salvavidas , churros, tablas de natación, boyas de piscina y pesas de resistencia. Todos pueden usar lo que haya en la sala de equipamiento. Si no saben cómo usar algo, pregunten a un socorrista y les explicará. Todo debe usarse correctamente. Por ejemplo, si un niño usa una tabla de natación como dispositivo de flotación, le sugeriremos otra cosa como un churro o un chaleco salvavidas . Los churros, a menos que se usen correctamente para hacer ejercicio, no están permitidos en la piscina de natación. Las tablas de natación y las aletas, a menos que se usen en una clase, no están permitidas en la piscina ACT.

P : ¿Qué es la prueba de natación?

A: **Prueba** de natación en la piscina : Nade 25 yardas, manténgase a flote durante 30-60 segundos en la parte profunda de la piscina y nade 25 yardas de regreso sin detenerse ni usar la pared como ayuda. Si no puede pasar la prueba de la piscina, se le considerará **no nadador**.

P : ¿Cuándo es la temporada de natación libre?

A: Tenemos un [horario de piscinas en línea tanto para la piscina de natación como para la piscina de agilidad](#).

Por favor, consulte siempre la página web antes de venir. Hacemos todo lo posible por asegurarnos de que todos los programas estén en el calendario de la piscina. Si observa que falta algún programa, por favor, informe a nuestro socorrista.

P: ¿Cuál es la restricción de edad en los vestuarios?

A: Baños de mujeres y hombres: Debes ser mayor de 16 años. NO SE PERMITEN NIÑOS NI BEBÉS en los vestuarios de mujeres ni de hombres en NINGÚN MOMENTO. Si vienes con un niño, debes entrar al baño del género que corresponda al tutor que lo acompaña. Hay un baño familiar en los vestuarios de mujeres y hombres, y también hay un vestuario familiar en la terraza.

P: ¿Cuándo no está permitido que los aviones estén en funcionamiento?

R: Como medida de seguridad, los chorros de agua no están permitidos durante las clases de natación, las clases de acondicionamiento físico acuático ni cuando hay cinco o más personas que no saben nadar en la piscina.

P : ¿Cuál es la diferencia entre brazos inflables, flotadores para charcos, chalecos salvavidas y mochilas propulsoras?

A: Nuestros chalecos salvavidas están homologados por la Guardia Costera. Los chalecos salvavidas que utilizamos en las clases de natación se ajustan al torso del niño, lo que le anima a usar los brazos mientras nada. Disponemos de algunos flotadores tipo "puddle jumper"; sin embargo, tenga en cuenta que, aunque mantienen al niño a flote, restringen los movimientos de sus brazos, lo que puede retrasar el desarrollo de la técnica de natación, pero son útiles cuando hay varios niños que no saben nadar para mayor tranquilidad. No disponemos de flotadores de plástico de ningún tipo, y están prohibidos porque podrían reventar y hundir al niño. Cualquier flotador de exterior debe tener una superficie de tela y estar homologado para su uso en nuestra piscina. Consulte con un socorrista si tiene alguna duda.

P : ¿Por qué no puedo usar zapatos de calle en la terraza de la piscina?

A: Tus zapatos traen tierra, piedras y sal a la cubierta. Nuestros nadadores están descalzos en la cubierta y no queremos que nadie pise algo que pueda causar daño, además de mantener la cubierta lo más limpia posible. Puedes traer un par de zapatos limpios para usar en la cubierta.

P : ¿Por qué tengo que ducharme antes de entrar a la piscina?

A: Tu cuerpo produce sudor y los productos químicos que usas, como maquillaje, lociones, aceites y perfumes, afectan la composición química del agua de la piscina. Por favor, NO uses la piscina para enjuagarte después de hacer ejercicio ni para refrescarte después de la sauna o el baño de vapor. En su lugar, dúchate.

P : ¿Por qué tengo que recogerme el pelo?

A: Les pedimos que recojan en un moño o coleta todo el cabello que toque los hombros. El cabello se desprende al nadar, y al llevarlo recogido evitarán que se suelte en la piscina. Además, así el cabello no les molestará en la cara y podrán ver con seguridad dónde nadan.

P: ¿Por qué no puedo usar camisetas o ropa de algodón en la piscina?

A: La ropa de algodón libera fibras de algodón en la piscina, lo que obstruye los filtros. Por lo tanto, les pedimos que NO usen ropa de algodón en la piscina. Por favor, usen un traje de baño de material transpirable mientras nadan en la piscina.

P : ¿Qué debo hacer si el socorrista hace sonar su silbato mientras estoy en la piscina o en la zona de la piscina?

A: Si el socorrista hace sonar su silbato una vez y salta a la piscina, les pedimos a TODAS las personas que estén en la piscina que salgan lo más rápido posible. Esto ayuda a evitar que otra persona necesite ayuda mientras el socorrista está ocupado atendiendo a la persona por la que saltó. Si su hijo está en una clase de natación y el socorrista hace sonar su silbato una vez, los instructores harán que los niños

se formen en fila junto a la pared fuera del vestuario. Les pedirán a los padres que vayan con su hijo y lo lleven a los vestuarios lo más rápido y seguro posible.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE CLASES DE NATACIÓN

P: ¿Cuántas clases necesitará mi hijo para aprender a nadar?

A: Nadar es un proceso que requiere tiempo para el desarrollo muscular y la memoria muscular. Un niño puede necesitar tres o más intentos para superar un nivel determinado, dependiendo de lo que deba dominar en cada nivel. No dude en hablar con el instructor de natación de su hijo sobre su progreso, ya que es quien le enseña y puede ayudarlo a comprenderlo. Al igual que aprender a leer lleva tiempo, también lo lleva aprender a nadar. Las clases duran 30 minutos, una vez por semana, así que requerirá tiempo. Cuanto más tiempo pase su hijo en el agua, más rápido aprenderá. Consulte nuestros horarios de natación libre.

P: ¿Por qué mi hijo/a "suspendió" o "no aprobó" su nivel de clases de natación?

A: Su hijo no ha suspendido; ¡en la YMCA no suspendemos! Su hijo solo necesita más tiempo para dominar las habilidades necesarias y desarrollar la memoria muscular requerida. Aprender a nadar es un proceso que lleva tiempo. Cuanto más tiempo pase su hijo en el agua, más rápido aprenderá.

P: ¿Cómo puedo identificar en qué nivel debería estar mi hijo/a para las clases de natación?

A: En nuestro sitio web encontrará un diagrama de flujo fácil de seguir y preguntas que le ayudarán a identificar el nivel de natación de su hijo/a . <http://www.genevalakesymca.org/programs/child-swim-lessons/> . Si tiene más preguntas, comuníquese con nuestro coordinador de actividades acuáticas a través de aquatic.coordinator@glymca.org.

YMCA FAMILIAR DE GENEVA LAKES

NUESTRA MISIÓN

Poner en práctica los principios cristianos a través de programas que fomenten un espíritu, una mente y un cuerpo sanos para todos.

DECLARACIÓN DE IMPACTO

Somos una organización inclusiva y acogedora que ofrece opciones saludables y actividades recreativas para todas las generaciones.

Somos una organización benéfica sin fines de lucro, designada como 501c3.

GenevaLakesYMCA.org