



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 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 aliento 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 se logra cuando todos trabajamos juntos para invertir en nuestros hijos, nuestra salud, nuestros vecinos y nuestra comunidad. Trabajamos a diario con nuestros vecinos para asegurar que todos en nuestra comunidad tengan la oportunidad de aprender, crecer y prosperar.

Este manual está diseñado para responder a sus preguntas y ayudarlo a involucrarse más con la Y. No dude en comunicarse con nuestro atento personal si tiene necesidades adicionales o si podemos ayudarlo de alguna manera.

Gracias por elegir la **YMCA Familiar de Geneva Lakes** para sus necesidades recreativas y de acondicionamiento físico y las de su familia. Los invitamos a unirse a nuestros programas, voluntarios y al espíritu solidario de nuestra organización, mientras contribuimos a hacer de nuestra comunidad un lugar más saludable y feliz.

Consideramos un privilegio servirle .

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

BENEFICIOS PARA MIEMBROS

- Amigable y cariñoso personal asociados a asistir tú
- piscina de 6 carriles y 25 yardas (23 m) y piscina de actividades con agua templada. ¡Nuestras piscinas cuentan con sistemas UV!
- Centro de bienestar con máquinas de fuerza y equipo de pesas libres
- Opción de acceso al Centro de Bienestar para Adultos 24/7
- Muro de escalada en roca
- Habitación multigeneracional
- Guardería infantil Child Watch
- Oportunidades de voluntariado
- 2 gimnasios y Pickle Ball
- 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 Youth Fitness/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
- Asistencia financiera
- Equipos de natación competitivos para jóvenes y adultos
- Campamento de verano; Cuidado de niños antes y después de la escuela; Preescolar (Escuelas Central Denison y Star Center)
- ¡Variedad de programas para todos!

Membresía para todos

Todos son bienvenidos en la YMCA. En Geneva Lakes Family YMCA, agradecemos la participación de todos, brindándoles 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 asistencia. Se ofrecen tarifas reducidas para membresía , cuidado infantil , campamentos de verano y otros programas. El monto de la asistencia se basa en la necesidad, según los ingresos familiares. La YMCA se reserva el derecho de solicitar documentación de respaldo para todas las solicitudes de asistencia financiera. Al aceptar la asistencia financiera, usted se compromete a mantener informada a la YMCA en caso de que su situación financiera cambie.

Contamos con la generosidad de nuestros miembros y de la comunidad para ayudar a personas de todas las edades a disfrutar de mayor salud, confianza y seguridad. 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 razones económicas.

Campaña anual de donaciones

Al donar a la Campaña Anual de Donaciones de la YMCA, ayudarás a jóvenes a alcanzar su potencial, empoderarás a personas de todas las edades para llevar 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. ¿Inspirado? ¡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 "Inscribirse" en su Solicitud de Membresía o visite GenevaLakesYMCA /donate para hacer su donación deducible de impuestos. ¡Cada donación cuenta!

Información para voluntarios

Como una de las principales organizaciones sin fines de lucro y lideradas por voluntarios en la zona 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 sana y fomentar la responsabilidad social. Ofrecemos oportunidades de voluntariado en Lake Geneva que te permiten conectar y desarrollar relaciones significativas, a la vez que impactas positivamente a nuestra comunidad. Donar tu tiempo y a ti mismo es uno de los regalos más entrañables que uno puede dar. Si te interesa ser voluntario de la YMCA, solicita tu solicitud en la recepción o en línea en **GenevaLakesFamilyYMCA.org/volunteer**.

Tarjeta de membresía

Su tarjeta de membresía/llavero de la Y es su pasaporte. No es transferible y es propiedad de la Y. Debe llevar su tarjeta/llavero cada vez que entre en las instalaciones. Las tarjetas perdidas pueden ser reemplazadas por una tarifa. Las personas que abusen de sus privilegios de membresía o ayuden a otros a abusar de ellos podrían ser sometidas a la revocación o suspensión de su membresía.

Estatus de Miembro: Tarifa de Fidelidad vs. Tarifa Estándar

En la YMCA, valoramos a nuestros miembros y su compromiso con una 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 duración y facilitarles mantener su trayectoria de bienestar con nosotros. Mientras permanezca activo, conservará su tarifa de fidelidad. Si cancela su membresía , la perderá. Si se reincorpora posteriormente , volverá a la tarifa estándar y, tras 12 meses consecutivos de membresía, recibirá automáticamente la tarifa de fidelidad.

Acceso al Centro de Bienestar para Adultos 24/7.

Sabemos que siempre está en movimiento. Por eso, la YMCA Familiar Geneva Lakes se complace en ofrecer a sus miembros adultos mayores de 18 años acceso cómodo a nuestro gimnasio las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año. Se requiere una solicitud por adulto; se aplica una tarifa mensual de \$3 por adulto y se realiza una verificación de antecedentes antes de aprobar el acceso. Para solicitar acceso 24/7, visite la recepción de la YMCA. Para obtener más información, visite genevalakesymca.org/24x7.

Membresía a nivel nacional

La Membresía Nacional le permite visitar cualquier YMCA participante en Estados Unidos a través de su YMCA de origen (su ubicación de origen es la instalación que lo inscribió como miembro y que cobra sus cuotas). Ofrecemos esto porque queremos ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar dondequiera que viva, trabaje o viaje. Esto es parte esencial de nuestra causa de fortalecer las comunidades.

Lo que necesitas saber

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

La YMCA realiza evaluaciones diarias de delinquentes sexuales a todos sus miembros, participantes e invitados. Si se detecta un delincuente sexual, la YMCA se reserva el derecho de cancelar la membresía, finalizar la participación en el programa y suspender el acceso a las visitas.

Membresías corporativas

Al convertirse en Socio Corporativo, su empresa no solo se beneficiará de sus empleados, sino también de usted. Es un hecho que los empleados más saludables son más productivos, tienen menos estrés y faltan menos al trabajo. Juntos, ofrecemos a sus empleados un incentivo financiero para que cuiden su salud. Para más información, consulte nuestro [sitio web](#) o llame al 262.248.6211.

Código de Conducta de los Miembros .

La YMCA Familiar Geneva Lakes se compromete a brindar un entorno seguro y acogedor a nuestros miembros y visitantes. Para garantizar la seguridad y comodidad de todos, solicitamos a las personas que se comporten adecuadamente en todo momento cuando se encuentren en nuestras instalaciones o participen en los programas de la YMCA. Esperamos que quienes utilizan la 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 o que no cumplan con los estándares de conducta generalmente aceptados. Esto incluye, entre otros: lenguaje ofensivo o vulgar, como insultos, apodosos o gritos; contacto físico con otra persona de forma enojada o amenazante; cualquier manifestación de actividad o contacto sexual con otra persona; acoso o intimidación mediante palabras, gestos, lenguaje corporal o cualquier otro comportamiento amenazante; comportamiento que tenga como objetivo o resulte en la destrucción de la propiedad. Se anima a los miembros a ser responsables de su propia comodidad y seguridad, y solicitamos a cualquier persona cuyo comportamiento amenace su bienestar 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 ayudarle. El Director Ejecutivo investigará todos los incidentes denunciados. Cualquier violación del Código de Conducta puede resultar en la suspensión o cancelación de los privilegios de membresía de la YMCA.

Políticas de prevención del abuso infantil para empleados y voluntarios

La YMCA tiene cero tolerancia al 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 resultará en medidas disciplinarias, que pueden incluir el despido o el despido voluntario, así como la cooperación con las autoridades.

La YMCA tiene cero tolerancia al abuso, maltrato o actividad sexual entre los participantes de la organización. 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 alcance el nivel de abuso, maltrato o actividad sexual resultará en una intervención o medida disciplinaria, que puede incluir la expulsión del programa. Además, nuestra organización no tolerará ningún comportamiento clasificado como acoso escolar y, en la medida en que dichas acciones sean disruptivas, tomará las medidas necesarias para eliminarlo.

Evaluación

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

1. Al momento de la contratación o recontratación;
2. Regresar de una ausencia estacional o de un permiso de más de seis meses; y
3. Una vez cada dos años, o con mayor frecuencia si lo exige la ley local, estatal o federal.
4. Esta YMCA requiere una verificación de antecedentes para cada voluntario de alto acceso anualmente .

Evaluación de delincuentes sexuales

La YMCA realiza evaluaciones diarias 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 políticas por parte de otros empleados o voluntarios, es su responsabilidad profesional y personal informar de inmediato sus observaciones según los procedimientos de denuncia de la organización. Recuerde que en nuestra YMCA, las políticas se aplican a todos.

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

• Cualquier violación de las políticas de prevención de abuso de la organización • Buscar tiempo privado o individual no autorizado con los participantes • Ver o visitar a un consumidor fuera del horario programado • Comprar regalos para un participante • Enviar comunicaciones electrónicas no autorizadas a través de mensajes de texto, redes sociales, juegos en línea, etc., en violación de la política de comunicación electrónica de la organización • Hacer comentarios sugestivos a los participantes • Mostrar favoritismo hacia un consumidor o tipo de participante • Consumidores que revelan que un empleado o voluntario los incomoda.

Todas las denuncias de comportamiento sospechoso o inapropiado con los participantes se tomarán en serio. Nuestros procedimientos se seguirán cuidadosamente para garantizar la protección de los derechos de todos los involucrados. Si los empleados o voluntarios presencian comportamientos sospechosos o inapropiados o violaciones de las políticas por parte de otro empleado o voluntario, se les indica que hagan lo siguiente:

- Interrumpa la conducta.
- Reporte la conducta a un supervisor, director u otra autoridad. • Si no se siente cómodo reportando directamente, hágalo de forma anónima. • Si la denuncia se refiere a un supervisor o administrador, contacte al nivel superior de gestión. • Complete un informe interno, pero no realice una investigación.
- Continúe reportando hasta que se tomen las medidas pertinentes.

Interacciones verbales apropiadas para participantes adolescentes y jóvenes:

- Chistes apropiados
- Estímulo
- Elogio

Interacciones verbales inapropiadas para participantes adolescentes y jóvenes:

- | | |
|--|--|
| • Insultos | • Vergüenza |
| • Bullying | • Menosprecio |
| • Ridículo o humillación | • Comentarios despectivos |
| • Hablar de encuentros sexuales | • Lenguaje áspero que pueda asustar, amenazar o humillar a otro consumidor |
| • Maldiciones | • Comentarios despectivos sobre otro participante o su familia |
| • Novatadas | • Juegos inapropiados como Verdad o Reto y Yo nunca |
| • Chiste subido de tono o de carácter sexual | |

Los participantes no deberán involucrarse en abuso físico o maltrato de otros participantes, empleados o voluntarios.

Interacciones físicas apropiadas para adolescentes y consumidores jóvenes

- | | |
|---|--|
| • Abrazos laterales | • Elogios verbales |
| • Abrazos de hombro con hombro o "en la sien" | • Palmaditas en la cabeza cuando sea culturalmente apropiado |
| • Palmaditas en el hombro o la espalda | • Apretones de manos |
| • Tocarse las manos, los hombros y los brazos | |
| • Choca esos cinco y palmadas en las manos | • Brazos alrededor de los hombros |

Interacciones físicas inapropiadas para adolescentes y consumidores adolescentes

- Abrazos frontales voluntario
- Besos
- Demostrando cariño en zonas aisladas voluntario
- Sentarse en el regazo
- Lucha libre
- Paseos a caballito
- Cosquillas
- Exponerse •
- Golpear
- Azotaina
- Cualquier tipo de masaje brindado por o a un participante, miembro del personal o voluntario
- Cualquier forma de afecto que no sea deseada por el consumidor o el personal o voluntario
- Felicitaciones relacionadas con el físico o el desarrollo corporal
- Tocar el trasero, el pecho o las zonas genitales
- Sacudiendo
- Bofetadas
- Restricciones innecesarias
- Ver o mostrar a otros materiales pornográficos

Denuncia obligatoria.

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

Código de conducta juvenil .

La YMCA prohíbe las interacciones entre el personal y los jóvenes fuera de los programas y actividades regulares. Los empleados de la YMCA no mantendrán comunicación electrónica inapropiada con los jóvenes.

Interacciones individuales.

La mayoría de los abusos ocurren cuando un adulto está solo con un consumidor, o cuando un consumidor está solo con otro consumidor. Nuestra organización busca eliminar o reducir estas situaciones y prohíbe las interacciones privadas individuales, a menos que la administración de la organización lo autorice previamente. Si observa interacciones individuales entre empleados y participantes, debe informarlo al Director Ejecutivo Asociado o al Director Ejecutivo Principal de la YMCA al 262-248-6211.

Contacto externo.

Nuestra YMCA prohíbe las interacciones fuera de las actividades programadas regularmente, a menos que la administración lo autorice.

de

la YMCA de inmediato. Llame a la YMCA al 262.248.6211 y pregunte por el director ejecutivo o el director ejecutivo asociado.

Política de no discriminación

La YMCA Familiar de Geneva Lakes, sus agentes y empleados no negarán, negarán ni negarán ninguna de las ventajas, instalaciones o privilegios de la YMCA, debido a su raza, credo, color, origen nacional, estado civil, sexo, orientación sexual o identidad de género. La YMCA cree que, en un mundo diverso, somos más fuertes cuando somos inclusivos, cuando nuestras puertas están abiertas a todos y cuando todos tienen la oportunidad de aprender, crecer y prosperar .

Cambios, cancelaciones y esperas: pago mensual recurrente

Cambios: Es fácil actualizar su estado de membresía, lo que incluye agregar un miembro adicional al hogar o cambiar información personal. 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. Presentarse en 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 262.248.6211X15 y asegúrese de que su correo electrónico de cancelación haya sido ... Recibido. De no hacerlo, podría continuar el cargo mensual de 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". Debería ver 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 por un período de hasta tres meses debido a una condición médica o lesión. Puede hacerlo por un máximo de tres meses dentro de un período de 12 meses. Se requiere una notificación por escrito con 10 días de anticipación. Se requiere documentación médica.

Giro bancario/EFT

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

Invitados

Todos huéspedes Debe pagar una tarifa diaria, llenar afuera a día aprobar renuncia, presente a foto Identificación, tomarse una fotografía y ser examinado instantáneamente en la base de datos de Nationwide Membership para determinar su estado de delincuente sexual. a usar el Y instalación.

Política de registro

Para recibir la "tarifa de miembro" para una clase, el participante del programa debe ser un miembro activo de Geneva Lakes Family YMCA al momento de la inscripción y durante toda la sesión del programa. Después de la primera semana de clases, la Y tiene el derecho de cancelar clases por falta de inscripciones.

Crédito del sistema • Política de reembolso

Los programas/servicios que coincidan con días festivos, se cancelen por mal tiempo o entren en conflicto con el calendario escolar no son reembolsables ni otorgan créditos.

La YMCA podría cancelar los programas que no tengan suficientes inscripciones. En tal caso, podrá transferirse a otra clase/programa, recibir un crédito del sistema o un reembolso. La YMCA se reserva el derecho de cambiar los horarios o las ubicaciones de los programas si se presenta la situación.

Si necesita darse de baja de un programa/servicio antes de su inicio, con gusto le otorgaremos un crédito del sistema; no se realizan reembolsos. Si pierde una clase por circunstancias personales o imprevistas, no se le otorgará crédito, reembolso ni recuperación.

Las membresías son intransferibles y no están sujetas a reembolsos.

Uso de Créditos 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 la YMCA Familiar Geneva Lakes. 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: Todos los créditos del sistema emitidos tendrán una fecha de vencimiento de un año a

partir de su fecha de emisión. Los clientes son responsables de utilizar los créditos del sistema antes de la fecha de vencimiento, después de la cual perderán su validez y no serán reembolsables.

Circunstancias excepcionales: En circunstancias excepcionales donde se producen cancelaciones de programas debido a eventos imprevistos o circunstancias fuera del 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 se considere apropiado.

Niños

Por razones de seguridad, los niños menores de diez años deben estar supervisados directamente en el lugar por un adulto mayor de 18 años en todo momento mientras estén en la Y. Los niños menores de diez años deben registrarse en nuestro programa Child Watch si un padre no está disponible para una 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 de nueve años o menos no pueden ingresar a nuestras áreas del Centro de bienestar. Los niños de 10 a 14 años pueden usar el equipo cardiovascular del piso de arriba siempre que el niño esté Acompañado en todo momento por un adulto mayor de 18 años, quien se encontrará en un equipo de cardio junto al niño. Los niños de preparatoria pueden usar solos todos los equipos de cardio y pesas en nuestro Centro de Bienestar de la planta baja. Se recomienda un entrenamiento de Fit Start con un entrenador personal.

Reservas para **clases de ejercicio en grupo**

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

Se pueden hacer reservas de varias maneras, ver a continuación:

Página de reservas del sitio web: [Haga clic aquí](#).

Aplicación YMCA Daxko : [Haga clic aquí](#).

Programa Área	Edad
Clases de ejercicio en grupo Yoga Yoga/Pilates Zumba Clases de agua (debe aprobar una prueba de natación)	13+
Ciclo de clases de ejercicios grupales basados en la fuerza Pisar y triturar Girar y quemar Cardio Fusión TRX Paso Cardio Kickbox/Bootcamp Esculpir entrenamiento de fuerza HIIT de Les Mills Talleres especializados	16+
Yoga en familia Zumba en familia	Cualquier edad Con un padre/tutor presente

Servicio de toallas y alquiler de casilleros.

Alquiler de casilleros: \$60 al año o \$5 al mes. Puede usar su propio candado o comprar uno en la YMCA.

El alquiler de un casillero alto cuesta \$10 al mes.

Servicio de toallas: \$60 al año o \$5 al mes. Recibirá una toalla de baño en cada visita.

Uso de vestuarios

Los socios e invitados deben tener 16 años o más para usar los vestuarios masculinos y femeninos. Los niños de 5 a 15 años deben usar los vestuarios femeninos y masculinos correspondientes. La YMCA ofrece un vestuario familiar accesible desde la terraza de la piscina y en los vestuarios femeninos y masculinos.

Artículos y casilleros

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

Entrenamiento y lecciones privadas

El entrenamiento personal, en pareja o en grupo y las lecciones de natación son un servicio para miembros; los entrenadores/instructores externos no pueden entrenar a clientes en la YMCA.

Traer equipo

Los miembros e invitados de la YMCA no pueden traer ningún equipo, excepto cinturones de pesas y colchonetas, para usar en el YMCA/Centro de bienestar debido a razones de responsabilidad.

Política sobre fumar/tabaco

El uso de cualquier tipo de producto de tabaco, incluido el vapeo, está estrictamente prohibido dentro de la YMCA y en nuestra propiedad.

Aviso fotográfico:

La YMCA toma fotos y videos para fines promocionales. Notifique al fotógrafo si no desea aparecer en las fotos.

Uso de dispositivos electrónicos

Se prohíbe el uso de teléfonos celulares, cámaras y dispositivos de grabación de video de cualquier tipo en todos los vestuarios y baños. Como cortesía, solicitamos a los miembros e invitados que no hablen por sus celulares y los mantengan en silencio mientras usan el Centro de Bienestar. Los miembros e invitados no pueden reproducir su propia música sin auriculares en el Centro de Bienestar, los gimnasios y las áreas de programas. Las grabaciones en el Centro de Bienestar no deben incluir a ninguna persona de fondo sin su consentimiento.

Vestimenta

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

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

- No se permiten prendas ni joyas que contengan mensajes o referencias sexuales, vulgares u ofensivas, incluidas imágenes del consumo de alcohol, tabaco, drogas y afiliación a pandillas.
- No se permite en la YMCA ningún tipo de vestimenta que pueda ser utilizada como arma.
- Se requiere calzado deportivo cerrado y ropa deportiva.
- Para preservar nuestro equipo, no se permiten jeans ni prendas con remaches.
- Se debe usar ropa de baño adecuada en la piscina.

Child Watch

es un servicio de guardería para niños de 0 a 9 años. Es un lugar divertido y supervisado donde los niños juegan mientras sus padres disfrutan de la YMCA. Para consultar el horario y los detalles, visite el sitio web: genevalakesymca.org/childwatch

Gestión de riesgos • Accidentes

Tenga en cuenta que participa en todas las actividades y programas bajo su propio riesgo y es totalmente responsable de sí mismo, de sus hijos y de sus invitados. Contacte a un miembro del personal de la Y si ocurre algún accidente, lesión o incidente inusual.

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. Cuando las escuelas de Lake Geneva cancelen, den salida anticipada o cancelen actividades extraescolares debido al mal tiempo, la YMCA hará lo mismo con todos los programas juveniles, incluyendo el equipo de natación y Child Watch. Las clases de ejercicio grupal para adultos también podrían cancelar todas las clases matutinas o vespertinas. Las cancelaciones se publicarán en el banner superior del sitio web de la YMCA, Facebook y la aplicación Daxko .

Preguntas frecuentes sobre ACUÁTICA

PREGUNTAS FRECUENTES GENERALES

P : ¿Cuáles son las temperaturas de la piscina?

A: Piscina LAP: 82 grados | Piscina ACT: 87 grados

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

A: La piscina de entrenamiento tiene 25 yardas de largo, con una profundidad inicial de 4 pies y una profundidad final de 9 pies, y cuenta con carriles para que pueda nadar largos. La piscina ACT es nuestra piscina de actividades, con una profundidad inicial de 3 pies y una profundidad final de 4 pies y 6 pies. La piscina ACT cuenta con chorros terapéuticos que se pueden activar solicitándolo a un socorrista.

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

A : Nos encantan los niños y son bienvenidos a usar nuestra piscina de entrenamiento y piscina de actividades. Sin embargo, el acceso independiente a estas áreas varía según la edad y la habilidad del niño para nadar. Sin importar el nivel de natación , todos los niños menores de 10 años deben estar supervisados por un adulto mayor de 18 años en todo momento durante la natación libre. Si un niño sabe nadar, puede usar nuestras piscinas. Se considera que un niño sabe nadar si aprueba nuestra prueba de natación en la piscina de entrenamiento de la YMCA. Esta prueba consiste en nadar 25 yardas (23 metros), mantenerse a flote durante 30 a 60 segundos en la parte profunda de la piscina y nadar de regreso 25 yardas (23 metros) sin detenerse ni ayudarse de la pared. Tenga en cuenta que uno de nuestros socorristas capacitados podría pedirle a su hijo que realice esta prueba antes de permitirle nadar de forma independiente. ¡Su seguridad es nuestra prioridad! Si un niño no sabe nadar, un padre o tutor (mayor de 18 años) debe estar a su alcance en todo momento, solo en la piscina de actividades.

P: ¿Qué es la sala de equipos?

R: La sala de equipos es un armario junto a la cubierta que contiene aletas, flotadores, chalecos salvavidas , flotadores, tablas de natación, boyas de piscina y pesas de resistencia. Todos pueden usar cualquier artículo de la sala de equipos. Si no sabe cómo usar algo, pregúntele a un socorrista y se lo explicará. Todo debe usarse correctamente. Por ejemplo, si un niño usa una tabla de natación como dispositivo de flotación, le sugeriremos algo diferente, como un flotador o un chaleco salvavidas . Los flotadores, a menos que se usen correctamente para mantenerse en forma, no están permitidos en la piscina de entrenamiento. Las tablas de natación y las aletas, a menos que se usen en una clase, no están permitidas en la piscina de entrenamiento.

P : ¿Qué es la prueba de natación?

A: Prueba de natación en piscina de entrenamiento : 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 apoyarse en la pared. Si no pasa la prueba de natación en piscina, se le considerará **no nadador**.

P : ¿Cuándo es la natación abierta?

R: Tenemos un [calendario de piscinas en línea para las piscinas LAP y ACT](#)

Por favor, consulte siempre en línea antes de venir. Nos esforzamos al máximo para asegurarnos de que todos los programas estén en el calendario de la piscina. Si nota que algo no está en el calendario, por favor, informe a nuestro socorrista.

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

A: Baños de hombres y mujeres: Debe ser mayor de 16 años. NO SE PERMITE la entrada de niños ni bebés a los vestuarios de hombres y mujeres EN NINGÚN MOMENTO. Si tiene un hijo, debe entrar al baño específico para cada género que corresponda al del tutor que lo trae. Hay un baño familiar en los vestuarios de hombres y mujeres, y hay un vestuario familiar en la terraza.

P: ¿Cuándo no se permite que los aviones estén encendidos?

R: Como procedimiento de seguridad, no se permite el uso de los chorros durante las clases de natación, clases de fitness acuático y cuando hay cinco o más personas que no saben nadar en la piscina.

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

R: Nuestros chalecos salvavidas están aprobados por la Guardia Costera. Las mochilas propulsoras que usamos en las clases de natación se ajustan al tronco del niño, lo que le anima a usar los brazos mientras nada. Tenemos algunos flotadores para charcos; sin embargo, tenga en cuenta que, aunque mantienen al niño erguido, restringen el movimiento de sus brazos, lo que retrasa su desarrollo. Sin embargo, son ideales para su tranquilidad cuando viaja con varios niños que no saben nadar. No tenemos flotadores de plástico de ningún tipo y no están permitidos porque podrían reventar y hundir al niño que los usa. Cualquier flotador exterior debe tener una superficie de tela y estar aprobado para su uso en nuestra piscina. Consulte con un socorrista si tiene alguna duda.

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

R: Sus zapatos traen tierra, piedras y sal a la cubierta. Nuestros nadadores están descalzos en la cubierta y no queremos que nadie pise nada que pueda causar daño. Además, mantenemos la cubierta limpia de suciedad externa tanto como sea posible. Puede traer zapatos limpios para usar en la cubierta.

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

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

P : ¿Por qué tengo que recogerme el pelo?

R: Solicitamos que todo el cabello que llegue a los hombros se recoja en un moño o cola de caballo. El cabello se desprende al nadar, por lo que llevarlo en una cola de caballo o moño evitará que se suelte en la piscina. Esto también garantiza que el cabello no le caiga en la cara, para que pueda ver con seguridad dónde nada.

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

R: La ropa de algodón libera fibras de algodón en la piscina, lo que obstruye los filtros, por lo que le pedimos que no la use en la piscina. Por favor, use un traje de baño de tela absorbente al nadar.

P : ¿Qué hago si el socorrista hace sonar su silbato mientras estoy en la piscina o en el área de la piscina?

R: Si el socorrista hace sonar el silbato una vez y salta a la piscina, solicitamos que todas las personas que se encuentren en la piscina salgan lo antes 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 el silbato una vez, los instructores harán que los niños se formen en fila junto a la pared fuera de la sala de equipos. Pedirán a los padres que se acerquen a su hijo y lo lleven a los vestuarios lo más rápido y seguro posible.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE CLASES DE NATACIÓN

P: ¿Cuántas lecciones se necesitarán para que mi hijo aprenda a nadar?

R: La natación es un proceso que requiere tiempo para el desarrollo y la memoria muscular. Un niño puede tardar tres o más veces en superar un nivel, dependiendo de lo que tenga que dominar. No dude en hablar con el instructor de natación de su hijo sobre su progreso; como él es quien le enseña, puede ayudarlo a comprenderlo. Al igual que aprender a leer, la natación también lleva tiempo. Las clases duran 30 minutos y se realizan una vez a la semana, así que llevará tiempo. Cuanto más tiempo pase su hijo en el agua, más rápido aprenderá. Consulte nuestros horarios de natación abierta.

P: ¿Por qué mi hijo "reprobó" o "no aprobó" su nivel de lección de natación?

R: Su hijo no fracasó; ¡en la YMCA no fracasamos! Su hijo solo necesita más tiempo para dominar las habilidades requeridas y desarrollar la memoria muscular necesaria. 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 debe estar mi hijo para tomar clases de natación?

R: 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 alguna pregunta, comuníquese con nuestro/a Coordinador/a de Actividades Acuáticas en aquatic.coordinator@glymca.org

YMCA FAMILIAR DE GINEBRA LAKES

NUESTRA MISIÓN

Poner en práctica los principios cristianos a través de programas que construyan un espíritu, mente y cuerpo saludables 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 501c3