



Greater Waterbury YMCA
¡Donde construyes tu mente, cuerpo y espíritu!

GUÍA DE MEMBRESÍA

Greater Waterbury YMCA

136 West Main Street, Waterbury CT, 06702
203.754.9622

Rose Hill Annex

63 Prospect Street, Waterbury CT, 06702
203.754.9622

ORGULLOSAMENTE servimos a Waterbury, Wolcott, Watertown,
Bethlehem, Woodbury, Southbury, Prospect, Thomaston y Middlebury.



¡BIENVENIDO!

a la YMCA de Greater Waterbury

La YMCA de Greater Waterbury está comprometida con la salud y el bienestar de la comunidad de Greater Waterbury. La YMCA ofrece programas para personas de todas las edades y habilidades, proporcionando los componentes básicos de un estilo de vida saludable. Fuerte en espíritu, mente y cuerpo durante 160 años, la Y lucha por la inclusión y hace que los estilos de vida saludables sean accesibles para todos los miembros de la comunidad.

Estamos encantados de tenerte con nosotros. Al convertirse en miembro de la Y, se ha unido a una comunidad de personas que priorizan el bienestar, la familia y el altruismo. Su decisión de unirse a nosotros es un excelente punto de partida y lo instamos a que participe plenamente en todo lo que brindamos. Nuestro objetivo es ayudarlo a controlar su salud, disfrutar momentos valiosos con sus seres queridos y establecer conexiones con quienes lo rodean.

Para que el tiempo que pase aquí sea más placentero y gratificante, lo invitamos a familiarizarse con nuestro personal, programas y servicios. Esta guía le brindará información general sobre su membresía, nuestras instalaciones y las políticas de la YMCA.

DECLARACIÓN DE LA MISIÓN

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



Esta es tu Y,
y tú perteneces aquí.
Disfrute de su membresía.



Greater Waterbury YMCA

PARA TODOS:

NUESTRO COMPROMISO CON LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y EL COMPROMISO GLOBAL

La YMCA está formada por personas de todas las edades y de todos los ámbitos de la vida que trabajan para fortalecer las comunidades. Juntos, trabajamos para asegurarnos de que todas las personas, de cualquier género, edad, ingresos, fe, raza, orientación sexual o antecedentes culturales, tengan la oportunidad de vivir la vida al máximo. Compartimos los valores de cariño, honestidad, respeto y responsabilidad; todo lo que hacemos se deriva de estos valores.

DECLARACIÓN DE ESPACIOS INCLUSIVOS

Greater Waterbury YMCA es una organización inclusiva y acogedora para todos. Damos la bienvenida a todas las personas independientemente de su capacidad, edad, antecedentes, etnia/raza, religión, género, ingresos, origen nacional o orientación sexual. Creemos que en un mundo diverso somos más fuertes cuando somos inclusivos, nuestros espacios son acogedores y abiertos a todos, y todos tienen la oportunidad de participar en la YMCA. La YMCA no tolera ninguna forma de discriminación o acoso por parte de miembros, empleados, voluntarios, contratistas, visitantes u otras personas que tengan una relación comercial con la YMCA.

Los miembros no binarios/transgénero tienen derecho a que se les llame por su nombre y pronombre correspondientes a su identidad de género. La YMCA asignará género como masculino, femenino o no binario en el sistema de gestión de miembros/programas en función de la identidad preferida del miembro. La YMCA asignará el nombre que el miembro desea que se le llame en el sistema de gestión de miembros/programas e indicará el nombre legal del miembro para fines contables. Valoramos a cada uno de nuestros miembros y actuaremos con cuidado y discreción con esta información.

Algunos miembros/invitados pueden expresar su incomodidad con respecto a las personas no binarias/transgénero que usan las instalaciones que son consistentes con la identidad de género de la persona transgénero. La incomodidad de otro miembro no es motivo para negar el acceso o la igualdad de trato a la persona transgénero. Los directores de la YMCA trabajarán con los miembros para abordar la incomodidad y fomentar la comprensión de la identidad de género con el fin de crear un entorno que respete y valore a todos los miembros de la Y. Es importante reflexionar sobre la creación de una cultura de respeto, consentimiento y confianza como comunidad en lugar de intentar etiquetar y categorizar los cuerpos en función de la estética. Nadie debe mirar los cuerpos de otras personas sin consentimiento en un baño o vestidor.

COMITÉ DE DIVERSIDAD, INCLUSIÓN Y COMPROMISO GLOBAL

Greater Waterbury YMCA apoya un Comité de Diversidad, Inclusión, Equidad y Global dirigido por personal con embajadores de DIGE que trabajan para garantizar que nuestra YMCA sea acogedora, diversa, inclusiva y tenga un alcance global. Las prácticas de diversidad, inclusión y equidad en la YMCA fomentan un entorno de aprendizaje de alto rendimiento donde el personal y los voluntarios están comprometidos y valorados y donde se les anima a colaborar, generar ideas y contribuir al más alto nivel. Nos apasiona nuestra causa y sabemos que nuestra capacidad para lograrla comienza con la reflexión y la asociación con todas las personas y comunidades.



INFORMACIÓN GENERAL

El edificio y las propiedades de la YMCA no son para fumar, incluidos todos los productos de tabaco y marihuana, vaporizadores y/o cigarrillos electrónicos. Está prohibido portar u ocultar cualquier arma o dispositivo/objeto que pueda usarse como arma y resultará en la pérdida de la membresía.

HORAS DE OPERACIÓN

Lunes - Viernes	5:00 AM - 9:00 PM
Sábado	7:00 AM - 4:00 PM
Domingo	7:30 AM - 2:00 PM

HORAS DE CUIDADO DE NIÑOS

Lunes - Viernes	9:30 AM - 11:30 AM
Lunes - Jueves	4:15 PM - 7:00 PM
Sábado	8:30 AM - 11:30 AM

Los miembros adultos de Greater Waterbury YMCA tienen acceso a childwatch sin costo adicional. Los padres pueden dejar a los niños en vigilancia infantil durante 90 minutos mientras el padre permanece dentro del edificio participando en las actividades de la Y.



ENTRADA A LA Y

La YMCA requiere que todas las personas que ingresen a las instalaciones, incluidos invitados, miembros, participantes del programa, padres y contratistas, proporcionen una tarjeta de membresía o una identificación válida con fotografía. Si no presenta una tarjeta escaneada o una forma aceptable de identificación, se le negará la entrada a Greater Waterbury YMCA. Esta medida se toma para priorizar la seguridad de todos los niños y participantes de la YMCA.

MANTENTE INFORMADO

¡Danos Me Gusta en Facebook para obtener las actualizaciones más recientes sobre programas, nuevas clases y más! ¡También puede seguirnos en Instagram para ver hermosas fotos de nuestros miembros e instalaciones! Proporcione su correo electrónico al Welcome Center para asegurarse de escuchar siempre los últimos anuncios y recibir nuestros boletines mensuales. Por correo electrónico, compartiremos con usted alertas importantes sobre las instalaciones, así como noticias pertinentes para los miembros. ¡Asegúrese de visitarnos en la web también!

HORARIO DE DÍAS FESTIVOS

- Día de Año Nuevo.....Abierto de 10 am-2 pm
- Viernes Santo..... Abierto de 5 am - 3: pm
- Domingo de Pascua..... Cerrado
- Día Conmemorativo..... Cerrado
- Juneteenth.....Abierto de 5 am - 3: pm
- Día de la Independencia....Abierto de 5 am - 3: pm
- Día laboral.....Cerrado
- Día de Acción de Gracias...Abierto de 8:30am-11:00am
- Nochebuena.....Abierto de 5 am - 3: pm
- Navidad.....Cerrado
- Noche Vieja.....Abierto de 5 am - 3: pm

REGLAS Y HORARIOS PARA ADOLESCENTES

Los estudiantes no están permitidos en el edificio durante el horario escolar a menos que la escuela no esté en sesión.

Los adolescentes menores de 17 años que tengan una membresía para adolescentes deberán salir de lunes a viernes a las 5:00 p. m. y no podrán regresar hasta las 7:00 p. m. Los adolescentes con una membresía familiar deben tener un adulto en el edificio con ellos que esté en la membresía.

REGISTRO DE AGRESORES SEXUALES

La YMCA lleva a cabo evaluaciones regulares de delinquentes sexuales en todos los miembros, participantes e invitados. Si se produce una coincidencia de delinquentes sexuales, la YMCA se reserva el derecho de cancelar la membresía, finalizar la participación en el programa y eliminar el acceso a las visitas.

EN CASO DE QUE PIERDAS ALGO

Si pierde algo en el sitio, guardaremos los artículos encontrados dentro de las instalaciones en el área de objetos perdidos en la recepción. Después de una semana, la YMCA se deshará de los artículos que no hayan sido reclamados.

INFORMACIÓN GENERAL

CONTINUED

PERTENENCIAS PERSONALES

Cuando se trata de traer pertenencias personales a la YMCA, recuerde que depende de usted vigilarlas y guardarlas bajo llave. Usted es el único responsable de todas las pertenencias personales que traiga y debe proporcionar su propio candado seguro para proteger sus artículos. La Y no es responsable por artículos perdidos, dañados o robados.

El personal de la YMCA no puede retener ni vigilar sus objetos de valor por usted.



ARTÍCULOS ROBADOS

La YMCA no asume ninguna responsabilidad por artículos perdidos, dañados o robados. Para reportar un incidente, diríjase al Welcome Center donde nuestro personal lo ayudará a presentar un informe de incidente.

En caso de que necesite una revisión cámaras, tenga en cuenta que la disponibilidad del personal para revisar las cámaras puede ser limitada en ocasiones. Solicitamos su comprensión y paciencia, ya que nuestro personal puede requerir de 2 a 3 días hábiles para responder a su solicitud.

Si se determina que un miembro de la YMCA ha estado involucrado en el robo de su propiedad, nuestra organización hará todo lo posible para recuperar y devolverle el artículo. Además, se tomarán las medidas disciplinarias correspondientes contra el miembro responsable.

REGLAS SOBRE ARMAS

La propiedad Y prohíbe estrictamente la presencia de cualquier arma, independientemente del tipo o estado de la licencia. Esto incluye armas de fuego, armas Taser, cuchillos grandes y cualquier otro objeto que los miembros del personal de Y determinen que es potencialmente peligroso para la seguridad de nuestros miembros.

Nuestras reglas reflejan nuestro compromiso inquebrantable de mantener un área segura donde las personas puedan participar en actividades sin temor o preocupación por su bienestar.

Nuestro personal dedicado está autorizado para hacer cumplir las reglas. Tienen la autoridad para tomar las medidas apropiadas en respuesta a las violaciones.

El incumplimiento de la prohibición de armas en la propiedad de Y puede resultar en una acción disciplinaria, que puede incluir la pérdida de los privilegios de membresía. Estas medidas son necesarias para mantener un área segura e inclusiva para todos los participantes.

ESTACIONAMIENTO



INFORMACIÓN GENERAL

CELULARES

- Uso de vestuarios: tenga en cuenta que el uso de teléfonos celulares está estrictamente prohibido dentro de los vestuarios para garantizar la privacidad y crear un ambiente cómodo.
- Áreas aprobadas: el uso de teléfonos celulares está permitido en áreas designadas, incluido el vestíbulo, el centro de bienestar y la sala MX4, donde puede disfrutar libremente de la comodidad de su dispositivo.
- Reglas de la fotografía: entendemos que capturar momentos preciosos es importante para usted y/o su familia. Si desea tomar fotografías de sus hijos o de usted mismo, le rogamos que informe al instructor de la clase con anticipación. Su cooperación en este asunto nos ayuda a mantener una atmósfera respetuosa y considerada.
- Respeto por la privacidad: al tomar fotografías de usted mismo, le pedimos que tenga en cuenta la privacidad de otros miembros. Evite capturar a otros en sus fotos sin permiso explícito, asegurándose de que todos se sientan cómodos dentro de nuestra comunidad.
- Reglas de violación de la privacidad: en cualquier momento, si el uso de teléfonos celulares infringe la privacidad de otro miembro, la Y se reserva el derecho de prohibir el uso posterior. Su apoyo en la creación de un entorno seguro y respetuoso es muy apreciado.
- Escuchar con consideración: para mantener un ambiente tranquilo, se abstiene de poner música a todo volumen en su teléfono celular. En su lugar, utilice audífonos para disfrutar de sus preferencias personales de audio.
- Infórmenos de sus inquietudes: si observa que alguien toma fotografías de otra persona sin su permiso o participa en cualquier comportamiento que viole nuestras pautas, infórmelo de inmediato. Valoramos su contribución para mantener una comunidad segura y respetuosa para todos.

CONTINUED

PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA

Todas las salidas de emergencia están claramente señalizadas. Familiarícese con sus ubicaciones. En caso de que sea necesario evacuar las instalaciones por cualquier motivo, siga las instrucciones del personal de la YMCA para garantizar una salida segura y ordenada del edificio.

OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS

No importa cuáles sean sus talentos o intereses especiales, puede ayudar a cambiar la vida de alguien en la Y. ¡Comparta su compromiso con el Welcome Center continuo de nuestra juventud y comunidad al considerar convertirse en voluntario de la Y! Vea las oportunidades de voluntariado disponibles en www.waterburymca.org/support-y/volunteering.

CANCELACIONES POR CLIMA

Visite el sitio web, las páginas de redes sociales y la aplicación móvil o llame al correo de voz de la sucursal para obtener información sobre cancelaciones por mal tiempo. Las cancelaciones por mal tiempo también aparecerán en el sitio web de Greater Waterbury YMCA, en las alertas de Google o en WFSB.

APLICACIÓN MOVIL

Para obtener la información más reciente y precisa sobre nuestros programas, horarios de ejercicios grupales y horarios de piscinas, recomendamos descargar nuestra aplicación móvil, "Daxko". Esta práctica plataforma garantiza que cualquier cambio o actualización de última hora se refleje de inmediato.

Además, la aplicación móvil ofrece la comodidad de guardar su tarjeta de membresía digitalmente, lo que permite un acceso rápido y sin complicaciones cuando sea necesario. Experimente la facilidad y eficiencia de administrar su membresía a través de nuestra aplicación móvil, disponible para descargar ahora.

Scan this QR
code for our
Mobile App
DAXKO



¿SUGERENCIAS O COMENTARIOS?

¡Sus sugerencias, comentarios y/o inquietudes son siempre bienvenidos en la YMCA! No dude en comunicarse con cualquiera de los miembros de nuestro personal para hacer preguntas o expresar sus inquietudes.

Si tiene una inquietud que no ha sido resuelta por los miembros de nuestro personal, no dude en comunicarse con nuestro Director de Membresía y/o nuestro Director de Operaciones.

CÓDIGO DE CONDUCTA

Greater Waterbury YMCA se compromete a proporcionar un área segura y acogedora para todos los miembros e invitados. Para promover la seguridad y la comodidad de todos, pedimos a las personas que actúen de manera adecuada siempre que estén en nuestras instalaciones o participen en nuestros programas.

We reserve the right to do background checks on members at our sole discretion.

Esperamos que las personas que 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 ninguna acción que pueda lastimar o asustar a otra persona o caer por debajo de un estándar de conducta generalmente aceptado.

Específicamente, esto incluye:

- Siempre se debe llevar vestimenta adecuada para la actividad. Las palabras ofensivas en camisetas o accesorios se incluyen en esta área.
- Lenguaje enojado o vulgar, incluyendo palabrotas, insultos o gritos.
- Contacto físico con otra persona en cualquier forma de enojo o amenaza.
- Cualquier demostración de contacto o actividad sexual.
- Acoso o intimidación mediante palabras, gestos, lenguaje corporal o cualquier otro comportamiento amenazante.
- Robo o comportamiento que resulte en la destrucción de la propiedad.
- Portar u ocultar armas, dispositivos u objetos que puedan utilizarse como armas
- Usar o poseer sustancias ilegales o alcohol en la propiedad de la YMCA o en los programas patrocinados por la YMCA.
- Cualquier otra conducta de naturaleza inapropiada, amenazante u ofensiva, es decir, interrumpir las clases de fitness u otros entrenamientos estructurados por parte de no participantes.
- No se permite merodear dentro o fuera de la YMCA.

CONDUCTAS DE CERO TOLERANCIA

Los siguientes comportamientos negativos son inaceptables y requieren arreglos para que el miembro/invitado sea recogido al recibir conocimiento del comportamiento. Cualquiera de estos comportamientos también requerirá una reunión de los padres con el Director de Membresía y/o el Director Ejecutivo para determinar si se revocarán los privilegios:

- Posesión de drogas, parafernalia de drogas, vaporizadores, marihuana, alcohol, cigarrillos o armas
- Contacto físico agresivo (golpes, puñetazos, empujones, patadas, etc.)
- Contacto íntimo inapropiado con otros miembros/huéspedes
- Amenazas verbales a otros miembros, invitados o personal
- Violación de las Reglas de Armas

POR FAVOR ENTIENDA QUE TODAS LAS SITUACIONES DE COMPORTAMIENTO SON MUY DIFERENTES ENTRE OTRAS Y PUEDEN REQUERIR ACCIONES MÁS ESPECÍFICAS O CONSECUENCIAS ANTERIORES EN FUNCIÓN DE LA GRAVEDAD DE LA(S) CONDUCTA(S).

CÓDIGO DE CONDUCTA

INFORMACIÓN DE MEMBRESÍA

La Y ofrece membresías para el uso completo de las instalaciones a mayores de 12 años. Esto incluye todos los privilegios y el uso de todas las instalaciones (piscina, centro de bienestar, gimnasio), además de clases gratuitas de ejercicio en grupo, programación familiar; Programación acuática a tarifa reducida respecto a los que no son socios de la Y; La piscina de hidromasaje, la sauna y la sala de vapor están disponibles a partir de los 19 años. Los miembros menores de 12 años deben estar acompañados por un adulto en todo momento.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Todos los miembros nuevos deben pagar una cuota de inscripción, que no es reembolsable. Las tarifas de inscripción se utilizan para el cuidado y mantenimiento del edificio y el equipo de la Y. Si su membresía está inactiva durante 12 meses o más, se le pedirá que pague una tarifa de inscripción nuevamente al momento de la renovación.

PRUEBA LA Y GRATIS

Si nunca ha visitado la Y y no está en nuestro sistema, ¡puede probarnos durante un día GRATIS! El pase de un día se puede encontrar en nuestro sitio web. Se debe mostrar una licencia de conducir o identificación estatal para obtener un pase de un día. Los pases de prueba son válidos para un solo uso.

ASISTENCIA FINANCIERA

Greater Waterbury YMCA mantiene su promesa de servir a la comunidad al hacer que nuestros programas, servicios e instalaciones estén disponibles para todos, independientemente de su capacidad de pago. El Programa de Asistencia Financiera de Open Doors de la Y hace realidad este compromiso.

PUEDES USAR TU MEMBRESÍA EN TODO EL PAÍS

Su membresía en Greater Waterbury YMCA permite a los miembros de Y (aquellos que tienen membresías de adultos, familiares y personas mayores) usar su membresía de Y en otras ubicaciones de Y en todo el país sin costo adicional.

Simplemente presente su tarjeta de membresía* y una identificación con foto para disfrutar acceso a casi todas las Y. Se pueden aplicar restricciones, y es le sugerimos que se comunique con la YMCA que visitará para conocer otras reglas y restricciones.

A los miembros de otras YMCA se les permite hasta 8 visitas a la Y de Greater Waterbury. Los miembros de una Y diferente deben mostrar prueba de membresía y una identificación con fotografía. No se les permite usar Childwatch. Las clases grupales de acondicionamiento físico están restringidas a los miembros de Waterbury Y desde el 1 de enero hasta el 30 de abril. Waterbury Y se reserva el derecho de restringir una clase o programa en cualquier momento si el espacio se vuelve limitado para los miembros de Waterbury. Si los miembros de otros Y deciden unirse a Greater Waterbury Y, no se les cobrará la tarifa de ingreso. Pueden aplicarse restricciones en ciertas YMCA. Mire el sitio web de Y que planea visitar antes de su primera visita.

SEGUROS QUE PAGAN TU MEMBRESÍA.

El YMCA de Greater Waterbury actualmente acepta Silver Sneakers y Renew Active. El cual se ofrece como un plan complementario con Medicare y un seguro privado como: United HealthCare, Anthem, Connecticare y más. Asegúrese de comunicarse con su compañía de seguros para verificar si es elegible para Silver Sneakers o Renew Active.

La YMCA no acepta husky.

TARJETAS DE MEMBRESÍA

Las tarjetas de membresía deben presentarse en la recepción para poder ingresar al edificio. Si no trae su tarjeta, se le pedirá su identificación y es posible que lo retengan en el escritorio hasta que haya una computadora disponible para verificar su membresía. Se cobrará un cargo de \$5.00 por las tarjetas de reemplazo. El uso indebido de las tarjetas de membresía es motivo para la terminación inmediata de su membresía de YMCA



*Solo para miembros (membresías para adultos, familias o personas mayores)

INFORMACIÓN DE MEMBRESÍA

CATEGORÍAS DE MEMBRESÍA

<u>Tipo de Membresía</u>	<u>Costo</u>	<u>Descripción</u>
1 Adulto	\$54	Un adulto mayor de 30 años
1 Adult + Children	\$69	Un adulto más cualquier niño en el hogar menor de 18 años
2 Adultos	\$79	Solo dos adultos
2 Adultos + Niños	\$85	Dos adultos más cualquier niño en el hogar menor de 18 años
Adulto joven	\$34	Personas de 19 a 29 años
Adolescente	\$50/triestral	Menores de 18 años
Sénior	\$45	Individuos 62+
Pareja Mayor	\$65	Dos adultos 62+

OPCIONES DE PAGO

Los pagos de las cuotas mensuales de membresía se pueden realizar con MasterCard, Visa, Discover o mediante un número de cuenta corriente. Las cuotas de membresía pueden pagarse en efectivo solo si se pagan con tres meses de anticipación o mediante el pago de cuotas anuales. Las cuotas de membresía también se pueden pagar mediante deducción de nómina si es empleado de la ciudad de Waterbury, Saint Mary's o Waterbury Hospital y Post University. Si eres uno de nuestros socios corporativos, eres elegible para un 10% de descuento. Los pagos mensuales son solo por giro. Los planes anuales y trimestrales están disponibles.

PARADA/CONGELACIÓN TEMPORAL

Las membresías de la YMCA se pueden suspender por un mínimo de un mes o un máximo de seis meses debido a una enfermedad, lesión, embarazo, despliegue o residencia temporal. La YMCA no le recordará al miembro que se liberarán las reservas; es responsabilidad del miembro comunicarse con la YMCA si desea extender la retención.

TERMINACIÓN DE LA MEMBRESÍA

Las terminaciones se pueden realizar en el sitio web o por correo electrónico en membership@waterburymca.org. Los miembros serán reclutados una vez más si la terminación se presentó entre el día uno y el día catorce del mes.

CUOTAS DE MEMBRESÍA/SOLICITUDES DE REEMBOLSO

Las cuotas de membresía solo son reembolsables si se redactan por error. Los miembros deben notificar por escrito a la YMCA si desean cancelar su membresía. La rescisión se puede realizar en el sitio web o por correo electrónico en membership@waterburymca.org.

Los miembros serían debitados una vez más si presentaran su cancelación entre el primero y el catorce del mes.

COBROS Y MULTAS

Las cuotas de membresía se cobran el día 15 de cada mes. Los pagos de membresía se consideran atrasados y pueden incurrir en una multa si el pago no se recibe antes de las 5 a.m.

Pagos que no pudieron procesarse debido a fondos insuficientes, una cuenta inactiva o pérdida o robo de su tarjeta; puede incurrir en una multa de hasta \$30.

Esta tarifa de penalización se cargará automáticamente a su banco o cuenta corriente. Nuestro servicio de pago intentará cobrar el pago de la membresía por hasta 30 días. La tarifa de \$30 no es reembolsable y no podremos renunciar a esta tarifa ni reembolsarla.

Puede optar por no recibir estos cargos pagando tres meses por adelantado. ¡También puedes pagar anualmente!

INFORMACIÓN DE MEMBRESÍA

SI TE MUDAS

Las membresías de Greater Waterbury YMCA no son transferibles a otros Ys. Si se muda fuera de nuestra área de servicio pero desea mantener su membresía en otro lugar, debe cancelar su membresía aquí y volver a unirse en su nueva ciudad. Si lo solicita, podemos proporcionarle una carta de buena reputación que indique su fecha de cancelación aquí y el monto de las tarifas de inscripción que pagó. Comuníquese con la Y en su nueva área para conocer sus políticas, tarifas de inscripción y cuotas, ya que los detalles variarán.

TRAE UN AMIGO

Cada invitado debe estar acompañado y registrado por un miembro actual de la YMCA de Waterbury. Los adolescentes menores de 18 años no reciben pases de invitados.

Todos los invitados menores de 12 años deben estar acompañados por un adulto en su membresía y registrados por un miembro actual de Y mayor de 18 años en cada visita.

Cada invitado debe proporcionar una licencia de conducir y/o una identificación estatal y firmar un código de conducta y nuestra exención de responsabilidad.

El miembro actual de Y será responsable de cualquier problema disciplinario de su invitado, incluida la suspensión o terminación de la membresía.

CAMBIOS EN SU MEMBRESÍA

Los cambios en su membresía se pueden hacer en línea o en persona en cualquier momento que necesite modificar algo relacionado con su membresía. Ya sea que agregue o elimine a un miembro de la familia o que actualice su dirección o la información de su cuenta bancaria, puede enviar actualizaciones en cualquier momento con facilidad.



MEMBRESÍA VIRTUAL

Su membresía incluye acceso gratuito a nuestra plataforma de membresía virtual: todo lo que necesita es su dirección de correo electrónico registrada en la Y.

Visita: www.waterburymca.org/virtual-membership-y/welcome-your-virtual-membership



VESTUARIOS



NORMAS GENERALES

El Greater Waterbury YMCA tiene 5 tipos diferentes de vestuarios. Vestuarios para niñas y niños, mujeres y hombres y familias. Los vestidores de niñas y niños son para cualquier persona menor de 19 años. Los vestidores de mujeres y hombres son para adultos mayores de 19 años. Estos vestuarios tienen sauna y baño de vapor. El vestuario familiar es para familias con baños, duchas y vestuarios más grandes.

Le recomendamos que asegure y guarde todas sus pertenencias en los casilleros. Se quitarán todos los candados que queden en los casilleros largos durante la noche y los artículos en el casillero se guardarán durante una semana.

Los lockers pequeños están disponibles por una tarifa anual y se renovarán automáticamente al final del año. Los casilleros de kits se pueden usar para guardar objetos de valor y cosas que puede olvidar (por ejemplo, jabón, champú, etc.) Waterbury YMCA no es responsable de ningún artículo personal que se pierda o sea robado.

Los vestuarios para adultos de hombres y mujeres están reservados para miembros mayores de 19 años. El vestuario familiar es para familias que incluyen a un padre con hijos.

Los miembros no binarios/transgénero tienen derecho a vestuarios y baños seguros y apropiados dentro de la YMCA. Brindamos a los miembros e invitados no binarios/transgénero la oportunidad de elegir el vestuario en el que se sientan más cómodos. Recomendamos el uso de vestuarios o baños específicos de género que correspondan con la presentación de género actual del miembro. La presentación de género es la expresión pública de la identidad de género de un individuo vista a través de su apariencia externa, comportamiento y modales. La presentación de género de un individuo puede ser diferente o igual a su sexo asignado al nacer.

Los miembros que no se sientan cómodos usando un vestidor o baño específico para su género pueden usar los baños de un solo uso y los vestidores familiares para cambiarse en privado, ya que están disponibles.



SALA DE VAPOR Y SAUNA

Manipular o poner agua en las rocas del sauna acortará la vida útil del elemento calefactor y puede destruirlo. La manipulación de las rocas en el sauna se considera vandalismo, lo que resultará en la pérdida de la membresía si el personal lo detecta.

La manipulación del sensor en la sala de vapor se considera vandalismo y resultará en la pérdida de la membresía si es detectada por el personal.

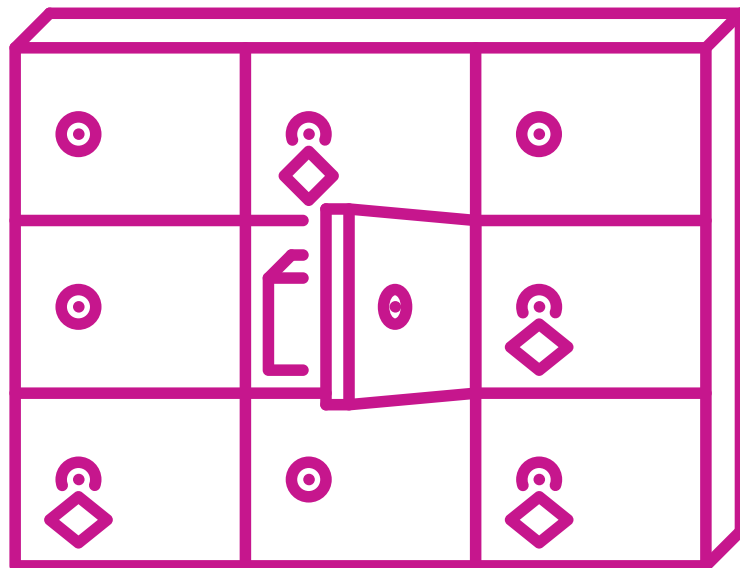
Recordatorios adicionales de lo que no se debe hacer en la sala de vapor o la sauna:

- No te cepilles los dientes
- No comer ningún tipo de alimento
- No se afeite
- No se sienta en un banco sin algo entre usted y el banco (es decir, ropa o una toalla)
- No agregue esencias ni líquidos que generen olores/olores en la salida de vapor de la sala de vapor o en la sauna.
- No use el teléfono celular en la sauna y la sala de vapor.

Las violaciones de cualquiera de los recordatorios anteriores pueden resultar en la pérdida de la membresía.

CELULARES

Está prohibido el uso de teléfonos celulares en los vestuarios. En cualquier momento, si el uso del teléfono celular viola la privacidad de otro miembro, la Y puede prohibir el uso. Denuncie a cualquier persona que tome fotografías de otra persona sin su permiso.



REGLAS DE LA PISCINA

El Greater Waterbury YMCA tiene dos piscinas cubiertas. La Y prioriza la seguridad de su familia en el agua.

SALVAVIDAS Y SEGURIDAD EN EL AGUA

Seguimos la guía Y de los EE. UU., la Cruz Roja Americana y las guías locales del Departamento de Salud. Todos los socorristas de la Y están capacitados para prevenir emergencias acuáticas y realizar la atención de emergencia y rescate cuando sea necesario. Durante su visita a una de nuestras piscinas, puede observar ejercicios de capacitación en curso, incluidos simulacros de rescate y seguridad en el agua en vivo. Dicha capacitación permite que los socorristas de la Y se mantengan preparados como guardianes de la seguridad y el bienestar de su familia.

REQUISITOS DE EDAD/PRUEBA DE NATACIÓN

Todos los nadadores menores de 11 años deben pasar una prueba de natación antes de poder estar en la piscina Y. La prueba de natación consiste en nadar 25 yardas durante la cual se les pide a los jóvenes que logren lo siguiente:

- Nade una vuelta desde el extremo poco profundo hasta el extremo profundo sin detenerse.

Los padres/tutores, de al menos 18 años de edad, que sean miembros de Y, siempre deben acompañar a cualquier niño menor de once años en el agua.

Los padres/tutores de niños menores de once años que hayan pasado la prueba de natación deben permanecer en la terraza de la piscina.

Cualquier persona que no sepa nadar debe tener un adulto en el agua y usar un chaleco salvavidas al alcance de la mano.

LAS PRUEBAS DE NATACIÓN SON A CRITERIO DEL SALVAVIDAS SE PUEDE PEDIR A SU HIJO QUE REALICE UNA PRUEBA DE NATACIÓN CADA VEZ QUE VAYA A NADAR.

POOL RULES

- ABSOLUTAMENTE NO SE PERMITE COMIDA, BEBIDAS O CHICLE EN LAS INSTALACIONES DE LA PISCINA.
- Un salvavidas está de servicio en todo momento que la piscina está abierta al público.
- Todos deben bañarse con agua tibia y jabón antes de entrar a la piscina.
- Cualquier persona conocida o sospechosa de tener una enfermedad transmisible no podrá utilizar la piscina.
- Prohibido escupir o sonarse la nariz en el agua
- Aunque la YMCA recomienda el uso de gorros de baño, si el cabello de una persona es más largo que la línea del cuello, su cabello debe estar recogido hacia atrás.
- Se pueden comprar gorros de baño y gafas protectoras en la recepción.
- Se deben usar trajes de baño reglamentarios. Sin camisetas ni pantalones cortos.
- Está prohibido correr, hacer ruido o jugar bruscamente.
- Los carriles designados son estrictamente para nadadores de regazo.
- Los niños menores de 12 años deben tener un adulto con ellos en el área de la piscina en todo momento. Un adulto debe acompañar a los niños menores de 8 años en el agua siempre.
- No se permiten dispositivos de flotación de Natación de casa (Burbujas, etc....)
- No se permite zambullirse ni saltar desde la cubierta hacia la parte menos profunda de la piscina.
- Los bloques de buceo no deben usarse durante la natación abierta.
- No bucear ni saltar en la piscina a menos que sea bajo la dirección de un instructor.
- Sin retención prolongada de la respiración.



REGLAS DEL GIMNASIO

NORMAS DEL GIMNASIO

- No se permiten zapatos de calle en el piso del gimnasio. Se recomienda a los miembros que traigan un par de zapatillas extra para participar en las actividades.
- Se espera una deportividad adecuada al participar en juegos formales de liga.
- No se tolerará ningún lenguaje soez u obsceno.
- NO se permiten alimentos ni bebidas en el gimnasio.
- Se debe usar una camisa en todo momento.
- Respete el uso de todos los programas de gimnasia reservados y no retrase ni interrumpa los programas.
- La YMCA recomienda dejar los objetos de valor en casa.
- NO colgar en los aros de baloncesto.
- Los horarios del gimnasio están disponibles en la aplicación móvil o en el sitio web.

CANCHAS DE RAQUETBOL

El Greater Waterbury YMCA tiene dos canchas de ráquetbol. Estas canchas se pueden reservar con hasta 24 horas de anticipación llamando o visitando el Welcome Center.

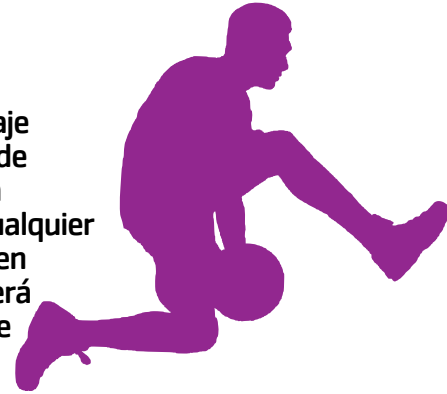
REQUISITOS DE EDAD

Para la seguridad y el bienestar de todos los participantes, se requiere que los niños menores de 12 años estén acompañados por un adulto mientras estén en el gimnasio.

Los padres pueden observar y se les anima a ocupar los asientos en las gradas.

ZERO TOLERANCE

El uso de blasfemias, lenguaje obsceno o cualquier forma de agresión verbal o física está estrictamente prohibido. Cualquier miembro que se encuentre en violación de estas pautas será despedido de inmediato y se pueden imponer más consecuencias.



Es posible que se necesite una reunión con el Director de jóvenes y adolescentes y un Director sénior para recuperar el acceso a la YMCA.

DRIBLANDO LA PELOTA

Como parte de los reglamentos de nuestras instalaciones, solicitamos amablemente que las pelotas de baloncesto no se deslicen en ningún lugar dentro del edificio, excepto en el área designada del gimnasio. Los pasillos Y no son áreas de gimnasio designadas. Agradecemos su cooperación para garantizar un entorno seguro y ordenado en todas las instalaciones.



NIÑOS EN LA Y



En la Y, estamos comprometidos a brindarles a los niños y adolescentes la oportunidad de aprender, crecer y prosperar. Miles de niños vienen al Y todos los días para aprender, jugar, soñar y lograr en un ambiente seguro, divertido y acogedor.

REQUISITOS DE SUPERVISIÓN

- Todos los niños menores de 12 años deben ser supervisados directamente por sus padres y tutores mientras se encuentren en la propiedad de Y o en un lugar del programa Y.
- Solo los niños mayores de 12 años pueden estar en el Y en un entorno sin supervisión (sin la presencia de sus padres o tutores)

CUIDADORES / CNA

Las personas que requieren asistencia mientras usan nuestras instalaciones para traer a sus propios cuidadores. El cuidador deberá firmar el Acuerdo de liberación de asunción de riesgo y renuncia de responsabilidad e indemnización en el momento de cada visita y solo podrá ingresar con el miembro.

Los cuidadores que deseen utilizar las instalaciones para su uso personal deben tener una membresía válida.

NIÑERAS

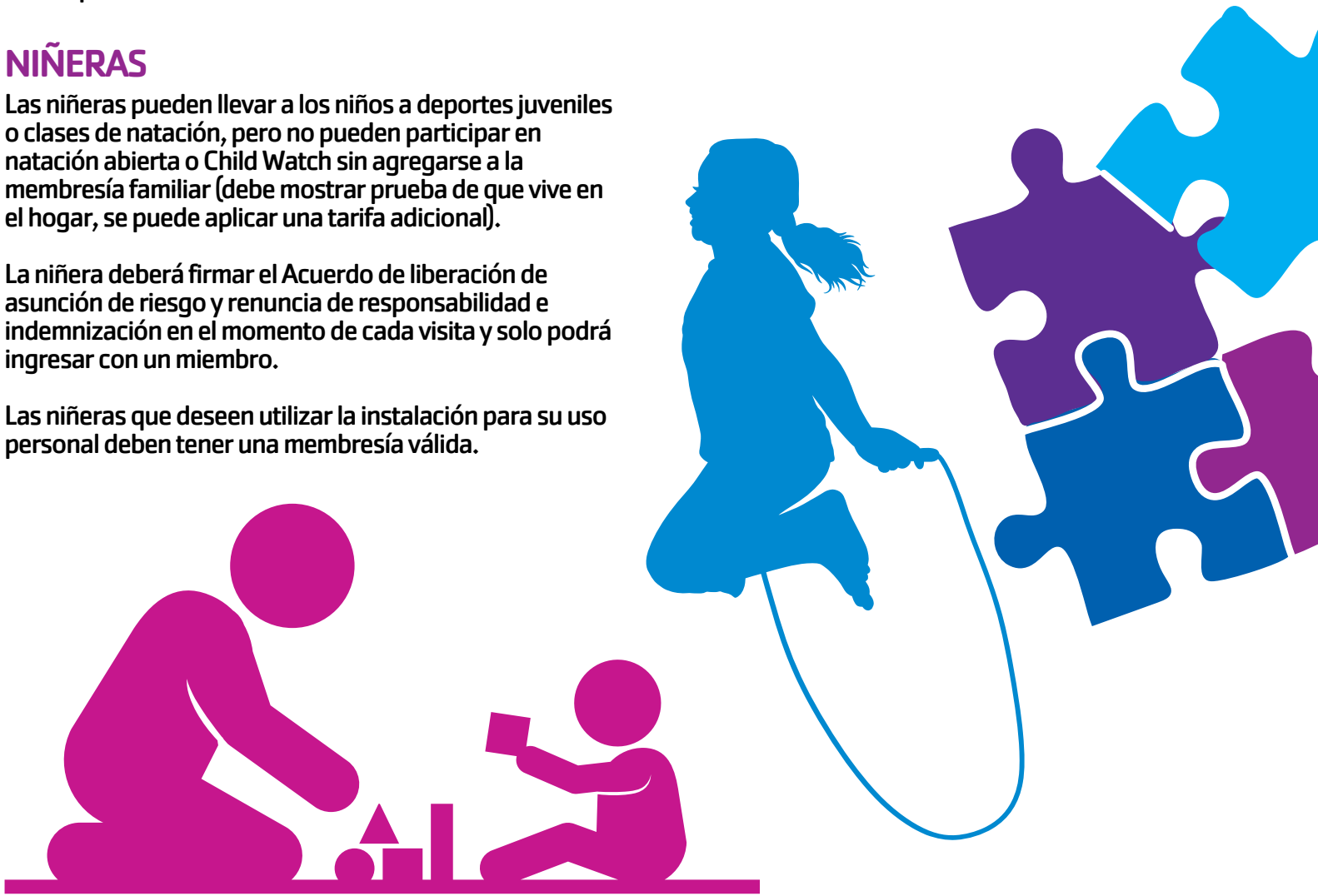
Las niñeras pueden llevar a los niños a deportes juveniles o clases de natación, pero no pueden participar en natación abierta o Child Watch sin agregarse a la membresía familiar (debe mostrar prueba de que vive en el hogar, se puede aplicar una tarifa adicional).

La niñera deberá firmar el Acuerdo de liberación de asunción de riesgo y renuncia de responsabilidad e indemnización en el momento de cada visita y solo podrá ingresar con un miembro.

Las niñeras que deseen utilizar la instalación para su uso personal deben tener una membresía válida.

CUIDADO DE NIÑOS

- Los niños pueden permanecer en Child Watch por un máximo de 90 minutos por día.
- Los padres y tutores son los únicos adultos autorizados a dejar a un niño en Child Watch.
- Cada padre debe registrar a su hijo al dejarlo y recogerlo.
- Los padres/tutores deben asegurarse de que los bebés y los niños pequeños tengan un pañal limpio cuando los dejen.
- Los padres/tutores deben proporcionar un número de teléfono celular donde se les pueda localizar en caso de un problema o cambio de pañal.
- Hay un cambiador disponible en el baño.
- No se permite comida ni bebida que no sea agua.
- Si su hijo tiene fiebre o ha tenido fiebre, no lo traiga al programa durante al menos 24 horas.
- Greater Waterbury YMCA no es responsable por artículos perdidos o robados. Por favor, deje la electrónica en casa.





La Y se esfuerza todos los días para brindar un lugar donde cualquier persona, desde principiantes hasta atletas competitivos, pueda venir para mejorar su salud y bienestar.

Las siguientes políticas de salud y bienestar están diseñadas para ayudar a garantizar la seguridad y la experiencia positiva de todos los miembros de Y.

NORMAS DEL CENTRO DE BIENESTAR

Para garantizar la salud, la seguridad y el disfrute de todos, les pedimos a nuestros miembros e invitados que cumplan con las siguientes pautas:

- No se permiten niños menores de 12 años en el centro de bienestar.
- Los niños de 8 años pueden usar la pista acompañados por uno de sus padres.
- Obtenga una Orientación del Centro de Bienestar. Se les pide a los miembros que pasen por una revisión con nuestro personal que incluye el uso y la técnica adecuados en el equipo de fuerza y las máquinas cardiovasculares. Regístrese para su sesión en el mostrador del Centro de Bienestar.
- Asegure o cierre con llave todas las pertenencias. Todas las pertenencias deben colocarse en los cubículos o deben almacenarse en un casillero con candado seguro. La YMCA no es responsable de los artículos dejados en los cubículos. La Y proporciona pequeñas cajas de seguridad para sus objetos de valor. Solicite una ficha gratuita al personal del centro de bienestar.
- Use ropa adecuada para hacer ejercicio. Se permiten camisetas, zapatos/zapatillas deportivas, pantalones de chándal/de viento y pantalones cortos. La vestimenta no permitida es:
 - Jeans, caquis, pantalones cargo/shorts, trajes de baño o trajes y bandas elásticas Sandalias, crocs, chancas o botas
 - Vestimenta que no es segura, higiénica o apropiada
- Sea cortés con su teléfono celular. Se permite el uso del teléfono celular, sin embargo, si se vuelve perjudicial o inseguro para los demás, es posible que se le pida que deje de usarlo.
- Limpie todo el equipo después de usarlo con una toalla rociada con limpiador; no rocíe el limpiador directamente sobre el equipo.
- Vuelva a poner las pesas donde pertenecen después de su uso. Devuelva todo el equipo a su lugar adecuado y vuelva a colocar las pesas después de su uso.
- No descansen sobre el equipo, no permita que otros "trabajen" o se turnen.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Solo los miembros del personal empleados por la Y pueden brindar capacitación personal dentro de las instalaciones y programas de la Y. Los miembros de nuestro personal están capacitados y certificados por la Y de acuerdo con la historia y filosofía de la organización y están comprometidos a llevar a cabo nuestra misión brindando programas de alta calidad. Los entrenadores personales y los entrenadores privados de bienestar que la Y no emplea tienen estrictamente prohibido capacitarse o realizar negocios en una instalación de la Y. La Y cuenta con este estándar para poder ofrecer en todo momento un entrenamiento personal seguro y de calidad.

CLASE DE EJERCICIOS EN GRUPO

Las clases de acondicionamiento físico en la YMCA están incluidas en su membresía. Ofrecemos docenas de opciones de ejercicios grupales semanales, que incluyen ciclismo en interiores, yoga, entrenamiento de fuerza juntos, clases Mx4, Zumba y muchos más. Las clases existen para TODOS los niveles de condición física, desde principiantes hasta los más experimentados. El horario de ejercicios grupales se puede encontrar en línea. Las ofertas de clases cambian aproximadamente cada 8 semanas.

FUNDAMENTOS DE FITNESS

Fitness Foundations es un programa gratuito de 7 semanas disponible exclusivamente para miembros de Greater Waterbury YMCA.

Los participantes recibirán orientación personalizada del personal de bienestar para obtener conocimientos esenciales sobre el uso del equipo, la nutrición y las prácticas de atención plena.

El programa incorpora varios elementos, como pesajes semanales, establecimiento de metas, consejos de alimentación saludable, etiqueta en el gimnasio y rutinas de ejercicios personalizadas.

Para inscribirse en Fitness Foundations, las personas interesadas simplemente pueden visitar el escritorio de bienestar y embarcarse en su viaje de acondicionamiento físico.



**NOSOTROS
ESTAMOS AQUÍ
PARA TI.**



Greater Waterbury YMCA



GREATER WATERBURY YMCA

ACUERDO DE MEMBRESÍA

Yo, _____, he leído y entendido este manual. Entiendo que si tengo alguna pregunta o inquietud sobre esto, puedo comunicarme con el Director de Membresía en membership@waterburymca.org. Este manual pretende ser su acuerdo de instalación, código de conducta y pautas generales para la participación en las actividades y programas ofrecidos por Waterbury YMCA (de aquí en adelante, "YMCA"). Al firmar a continuación, reconozco y acepto los siguientes términos y condiciones:

1. Acuerdo de las instalaciones: entiendo y acepto que el uso de las instalaciones de la YMCA está sujeto a las reglas, los reglamentos y la guía que se describen en este manual. Estoy de acuerdo en cumplir con estas pautas y cualquier enmienda o adición futura realizada por la YMCA.
2. Código de conducta: reconozco que la YMCA promueve un entorno seguro, respetuoso e inclusivo para todos los participantes. Acepto comportarme de una manera que sea considerada, respetuosa y que siempre cumpla con el código de conducta de la YMCA.
3. Preguntas e inquietudes: entiendo que si tengo alguna pregunta o inquietud con respecto a este manual, el acuerdo de la instalación o el código de conducta, puedo comunicarme con el Director de Membresía en membership@waterburymca.org. Acepto buscar aclaración o asistencia del Director de Membresía antes de tomar cualquier acción que pueda violar las políticas de la YMCA.
4. Cumplimiento y acción disciplinaria: entiendo que el incumplimiento del acuerdo de la instalación, el código de conducta o cualquier otra regla de la YMCA puede resultar en una acción disciplinaria, que incluye, entre otras, advertencias, suspensión o terminación de mi participación y acceso a las instalaciones de la YMCA y programas de la YMCA.
5. Salud y seguridad: reconozco que la YMCA promueve un entorno seguro y saludable para todos los participantes. Acepto priorizar mi propia salud y seguridad, así como la salud y seguridad de los demás, siguiendo todas las pautas, reglas y protocolos de salud establecidos por la YMCA, incluidos, entre otros, los relacionados con COVID-19 u otras enfermedades infecciosas. .
6. Confidencialidad y privacidad: entiendo que durante mi participación en las actividades y programas de la YMCA, puedo tener acceso a información confidencial sobre otros participantes, el personal o la organización. Acepto mantener la confidencialidad de dicha información y respetar los derechos de privacidad de los demás de acuerdo con las políticas, leyes y reglamentos de la YMCA.
7. Acuerdo de facturación: He aceptado que Greater Waterbury YMCA haga giros de la cuenta perpetuamente, por el monto del giro indicado anteriormente hasta que cancele mi membresía. Entiendo que se requiere un mínimo de 30 días para rescindir este acuerdo. Si mi pago es tarde me pueden agregar una multa de hasta \$30 adicionales. Entiendo que la YMCA intentara colectar la mensualidad por hasta 30 días incluyendo intentar la tarjeta de nuevo. Las tarifas pueden cambiar con un aviso de 30 días. He leído y entiendo este acuerdo.

He leído y entendido los términos y condiciones descritos en este acuerdo, incluido el acuerdo de la instalación, el código de conducta y las pautas generales. Acepto cumplir e informar a cualquier persona sobre mi membresía con todas las políticas y procedimientos establecidos por Waterbury YMCA. Entiendo que cualquier violación de estos términos puede resultar en una acción disciplinaria, incluida la terminación de mi participación y acceso a las instalaciones y programas de YMCA.

Firma: _____

Deletrea su Nombre: _____

Fecha: _____