



**FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY**

**MANUAL DEL MIEMBRO
DE DODGE CITY FAMILY
YMCA**

**240 San Jose
Dodge City, KS 67801
620.225.8157
www.dcksymca.org**

Bienvenido

A la familia YMCA de Dodge City...

Estamos muy contentos de que estés aquí. Como miembro de la YMCA, ahora pertenece a una comunidad de personas centradas en el bienestar, la familia y en ayudar a los demás. Usted ha dado el primer paso al convertirse en miembro y ahora lo alentamos a participar plenamente en TODO lo que la Y tiene para ofrecer. Nuestra misión es ayudarlo a hacerse cargo de su salud, pasar tiempo de calidad con su familia y desarrollar relaciones con sus vecinos.

Para hacer más agradable el tiempo que pasa con nosotros; Le animamos a que se familiarice con nuestro equipo, programas y servicios. Este manual le proporcionará información general sobre su membresía, nuestras instalaciones y las políticas de la YMCA. Puede encontrar más información en nuestro sitio web en www.dcksymca.org.

Gracias por elegir Dodge City Family YMCA para su viaje hacia la salud. Ahora tiene el poder de esforzarse por alcanzar los objetivos que se ha fijado. ¡Ven con frecuencia para aprovechar al máximo tu nueva membresía!

Atentamente,

Jackie Regan-Gaucin
CEO

Tabla de Contenido

Sobre Nosotros

- Quines somos
- Beneficios para Miembros
- Código de Conducta/Reglas Generales

Información de Membresía

- Tipos de membresía
- Acceso para miembros/ Acceso Total
- Retenciones y Cancelaciones
- Política de Huésped/ Uso de Pase de un Día
- Responsabilidad social

Reglas y Pautas de las Instalaciones

- Todas las reglas de acceso
- Reglas del gimnasio
- Reglas de la piscina
- Políticas de la zona infantil
- Inclemencias del tiempo

Apoye a su YMCA

- Campaña Todos Pertenece (Everyone Belongs Campaign)
- Fondo de Dotación
- Voluntario

Mantente Conectado

- Datos de contacto
- Sitio web
- Horas de operación

Quienes somos...

Dodge City Family YMCA se estableció en 2013 como una sucursal de la YMCA del suroeste de Kansas a través de una asociación con la ciudad de Dodge City para ofrecer un gimnasio, cuidado infantil y programación centrada en la familia a los residentes de Dodge City. En 2021, nuestra YMCA se convirtió en una asociación independiente que forma la YMCA familiar de Dodge City y está supervisada por una junta directiva local.

Como organización líder sin fines de lucro con más de 200 asociaciones en todo el país, la misión de la YMCA es "poner en práctica los principios cristianos a través de programas que desarrollen un espíritu, una mente y un cuerpo saludables para todos". Nuestras áreas de enfoque son el desarrollo juvenil, la vida saludable y la responsabilidad social.

A través de estas áreas de enfoque servimos a nuestra comunidad a través de programas como cuidado infantil, deportes para jóvenes y adultos, noches familiares, clases de acondicionamiento físico, seguridad en el agua y mucho, mucho más.

Nuestras instalaciones cuentan con un gimnasio de última generación, dos canchas de tamaño completo en nuestro gimnasio, una piscina de entrenamiento de cuatro carriles, sala de juegos para niños, sala de aeróbicos, estudio virtual, Kidzone y una guardería.

BENEFICIOS DEL MIEMBRO

- **KIDZONE:** ¡Cuidado de niños proporcionado con membresía familiar para usar mientras estás en las instalaciones haciendo ejercicio!
¡Consulte el horario de atención en el Centro de bienvenida y deje a su hijo con los miembros de nuestro equipo de confianza!
YMCA360 y clases GRATIS: Haga ejercicio más allá de una cinta de correr y pesas en nuestro estudio YMCA360, con clases que van desde campamentos de entrenamiento hasta yoga. Clases presenciales en nuestra sala de Aeróbic diariamente. Consulta el horario en el Centro de Bienvenida para más información.
- **CITA DE BIENESTAR GRATIS:** Gratis con tu membresía, programa una cita. con uno de nuestros profesionales del fitness para obtener una orientación gratuita, una evaluación corporal y establecer objetivos para usted mismo. ¡Tiene un valor de \$75 gratis al registrarse como miembro!
- **PROGRAMAS CON DESCUENTO:** ¡Con su membresía reciba programas con descuento como cuidado de niños/deportes para jóvenes y adultos, alquileres, clases de natación y fiestas de cumpleaños!
- **MEMBRESÍA NACIONAL:** ¡Disfrute de su membresía mientras viaja! Los miembros de YMCA tienen la flexibilidad de usar su membresía en cualquier parte del condado, ¡sin cargo adicional!
- **REFERENCIA DE MIEMBRO:** ¿Necesita un compañero en los entrenamientos? ¡Traiga a un amigo para que se una y ambos recibirán un 15% de descuento en su membresía!
- **ACCESO TOTAL:** Para nuestros miembros mayores de 18 años, pueden utilizar el gimnasio, el centro de fitness y la sala de aeróbic las 24 horas, los 7 días de la semana. Consulta en el Centro de Bienvenida cómo registrarte.

Código de Conducta

Utilizando como guía los principios de cariño, honestidad, respeto y responsabilidad, solicitamos que todos nuestros miembros sigan nuestro código de conducta mientras se encuentren en nuestras instalaciones o participen en nuestros programas.

Esperamos que nuestros miembros eviten acciones que no cumplan con nuestras pautas y no se permite lo siguiente:

- Ropa inapropiada, inmodesta o sexualmente reveladora. Recuerda que somos una instalación familiar.
- Usar lenguaje enojado o vulgar, incluyendo malas palabras o insultos.
- Cualquier contacto físico con una persona de forma agresiva o amenazante.
- Participar en actividad sexual o contacto con otra persona.
- Acoso o intimidación mediante palabras, gestos, lenguaje corporal.
- Robo o Destrucción de CUALQUIER propiedad.
- Portar armas o dispositivos ocultos que puedan usarse como arma.
- Usar o poseer sustancias químicas o drogas ilegales en la propiedad de YMCA.
- Desobedecer cualquier regla publicada o revisada en cualquier área de la instalación.
- Cualquier conducta considerada inapropiada por el personal de YMCA.

REGLAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES:

- Debe estar registrado o registrado como huésped para estar en las instalaciones A MENOS que esté asistiendo a un evento deportivo para jóvenes o adultos. En primer lugar, la seguridad es nuestra prioridad número uno y para garantizar la seguridad debemos saber quién está en las instalaciones en todo momento.
- Debes seguir el código de conducta de la YMCA en todo momento.
- Debes obedecer las reglas y regulaciones publicadas en cada área.

- Por favor, respeten a los demás y al equipo y las instalaciones. De no hacerlo, se cancelará su membresía u oportunidad de invitado.
- Debes tener 8 años para estar en las instalaciones sin un tutor. Un tutor se define como alguien mayor de 12 años o más y está a cargo de la supervisión de cualquier persona menor de 7 años.
- Los jóvenes menores de 8 años sin supervisión deben ser miembros y deben registrarse en Kid Zone.

Información de Membresía

Tipos de membresía:

Juvenil (0-17)

Adulto (18+)

Familia (2 adultos que viven en el mismo hogar y sus dependientes)

Mayores (65+)

Familia de personas mayores (2 adultos que viven en el mismo hogar mayores de 65 años)

Para inscribirse como miembro, requerimos una identificación con fotografía, una fotografía archivada y un pago por adelantado en forma de giro anual/ semestral o mensual. Si no tiene una tarjeta de crédito o un banco para registrar, puede registrarse como un pase temporal y pagar una tarifa mensual por adelantado. Hay una tarifa de inscripción de \$50 para todos los miembros excepto para los jóvenes.

Póliza de Devolución de Pagos: los saldos pendientes, resultantes de pagos devueltos no cobrados, deben resolverse antes de que el participante pueda asistir o inscribirse en cualquier programa de YMCA o beneficios de membresía. Una nueva redacción del pago de una tasa puede ocurrir hasta tres veces si la nueva redacción inicial no tiene éxito.

Acceso de miembros:

Su membresía le brinda acceso a las instalaciones completas durante el horario de atención. Para nuestros miembros mayores de 18 años, ofrecemos ACCESO TOTAL a través de nuestra tarjeta de acceso, que se puede usar cuando el vestíbulo y el frente de las instalaciones están cerrados. Esto tiene una tarifa de tarjeta de \$10 y debes registrarte en el Centro de bienvenida, firmar un contrato adicional y cumplir con las reglas de acceso total.

Horario actual de las instalaciones:

Lunes a viernes de 8:00 a. m. a 9:00 p. m.

Sábado 8:00 am – 6:00 pm

Domingo 1:00 p.m.- 6:00 p.m.

*El horario de las instalaciones está sujeto a cambios y cerrado en ciertos días festivos. Ciertas partes de las instalaciones pueden estar cerradas por programación o tener diferentes horarios de funcionamiento.

Retenciones y Cancelaciones:

Su membresía puede suspenderse por hasta tres meses por un Tarifa de \$5/mes. Complete la documentación adecuada en el centro de bienvenida antes de la fecha del borrador para suspender su membresía. NO tenemos CONTRATO solo una notificación de cancelación de 30 días para poder procesar adecuadamente su cancelación. DEBE completar un formulario de cancelación para cancelar su membresía. Redactará una vez más y podrá utilizar la función durante la totalidad del aviso de cancelación.

POLIZA DE REEMBOLSO:

Reembolsos de membresía: No se emiten reembolsos por cuotas únicas de membresía ni por cuotas de membresía por falta de uso o falta de asistencia. Los reembolsos solo se aceptan en caso de error en el proceso de borrador de la YMCA o mediante la aprobación del Director.

Reembolsos del programa: Los reembolsos del programa solo se ofrecen cuando el personal de la YMCA cancela un programa o antes de la fecha de inicio de la sesión del programa. Una vez que el programa haya comenzado, el participante solo calificará para un crédito del programa para usarlo en programación futura. Se debe completar un formulario de solicitud de reembolso/crédito para cualquier crédito o reembolso y el Director lo debe aprobar.

POLIZA DE PASE DE INVITADO:

La Y le permitirá utilizar un pase de invitado hasta cinco veces en un año. Los invitados DEBEN mostrar su identificación con fotografía y registrarse en el Centro de bienvenida. Los jóvenes deben tener una exención firmada con la firma de los padres en el archivo antes de usar las instalaciones.

POLÍZA DE TARIFAS PARA HUÉSPEDES:

Tarifa diaria de \$7 para un individuo y tarifa diaria de \$15 para familias. Los invitados deben mostrar su identificación con fotografía y registrarse en el Centro de bienvenida. Los jóvenes deben tener archivada una exención firmada por los padres antes de utilizar las instalaciones.

RESPONSABILIDAD SOCIAL:

Creemos que "Todos Pertenecen" en la YMCA. Ofrecemos becas y asistencia para membresías, tarifas de invitados y programas. Consulte con cualquiera de los miembros de nuestro equipo cómo puede calificar para descuentos en nuestras instalaciones. Tenemos múltiples opciones y nuestra política es no rechazar a nadie por no poder pagar. Hay opciones de voluntariado disponibles para pases de un día o membresía.

COMODIDADES DE LAS INSTALACIONES:

- Gimnasio multiusos de tamaño completo
- Gimnasio de última generación: incluye pesas libres, circuito y cardio
- Estudio virtual YMCA360
- Sala de aeróbic
- Zona infantil
- Ejercicio grupal: terrestre y acuático
- Guardería antes y después de la escuela
- Instalaciones de animación y gimnasia: asociación con Flip Zone y Diamonds, respectivamente
- Vestidores
- Sala de juego
- Campamento diurno de Verano
- Ligas deportivas juveniles
- Ligas deportivas para adultos
- Días de diversión sin clases
- Oportunidades para voluntarios
- Espacio de aulas para alquiler y fiestas de cumpleaños

REGLAS DE TODO ACCESO:

ACUERDO DE CONTRATO DE TODO ACCESO

Todo acceso/24 horas requiere un acuerdo **ESTRICTO** con las siguientes reglas. Si se infringe alguna regla, la Y cancelará inmediatamente su tarjeta de acceso total y su membresía seguirá nuestra política de cancelación. Es posible que lo recluten una vez más (política de 30 días).

___ No llevaré invitados a las instalaciones durante el tiempo de acceso total. Entiendo que All Access es un beneficio solo para miembros. Entiendo que si incorporo a alguien que no es miembro, podría enfrentar la cancelación de mi membresía.

___ Escribiré mi nombre y la hora en que uso las instalaciones. Entiendo que esto será una referencia cruzada con el software de registro y si no anoté mi información y no me registré, podría enfrentar la cancelación de mi membresía.

___ Notificaré a la gerencia de YMCA si veo algo que está roto y necesita reparación. Notificaré a la gerencia si veo que alguien daña el equipo.

___ Entiendo que TODO ACCESO incluye el gimnasio, la sala de aeróbicos y los baños (arriba) y el gimnasio. No saldré por el frente de las instalaciones ni pasaré por las puertas SUR del gimnasio en ningún momento. Entiendo que si me captan las cámaras saliendo por las puertas sur, enfrentaré la cancelación de mi membresía. **ÁREAS NO PERMITIDAS: vestidores, lobby, centro de bienvenida, piscina, guardería, KidZone, aulas, baños frontales.**

___ Entraré y saldré por la puerta norte del gimnasio. Me aseguraré de que el edificio esté seguro cuando entre o salga de las instalaciones.

___ Entiendo que la YMCA tiene cámaras en todas las instalaciones y que estoy bajo vigilancia en todo momento. Entiendo que Y presentará cargos criminales completos si hago algún daño o coloco a alguien en las instalaciones. Si

___ Soy mayor de 18 años. **LAS TARJETAS SÓLO SE EMITIRÁN A MIEMBROS MAYORES DE 18 AÑOS. No se permiten niños en las instalaciones fuera del horario de atención.**

REGLAS DEL GIMNASIO

- Limite el uso de las máquinas cardiovasculares a sesenta (60) minutos mientras otros esperan.
- NO se permiten niños menores de 12 años en el Fitness Center.
- Limpiar el equipo después de cada uso. Para evitar daños, rocíe desinfectante sobre la toalla, no directamente sobre el equipo.
- No se permite el ingreso al Fitness Center de tabaco, comida, chicles, botellas de vidrio y envases abiertos. Se aceptan botellas de agua de plástico.

- Suba y baje pesas con un movimiento suave y fluido. No golpees ni dejes caer pesas. El mal uso del equipo resultará en la pérdida de los privilegios del gimnasio.
- Recoja y tire adecuadamente toda la basura.
- Devuelva todos los pesos y suministros al lugar apropiado cuando haya terminado
- La YMCA no es responsable por artículos perdidos o robados.
- Se desaconseja **ENCARECIDAMENTE** el entrenamiento personal fuera de los entrenadores de la YMCA debido al alto riesgo de lesiones. Si se informa, la YMCA se reserva el derecho de cancelar la membresía de las partes involucradas en capacitación no aprobada.

MODO DE PORTARSE

- Sea respetuoso con los demás.
- Sin malas palabras.
- Utilice clips de seguridad cuando utilice pesas plateadas.
- Utilice un observador cuando levante pesas.
- Deje que otros roten mientras descansan entre series.
- Solicita una orientación gratuita con un profesional del Fitness si no estás seguro de la técnica adecuada o tienes dudas sobre algún equipo.
- Utilice auriculares. No se permiten oradores abiertos en el gimnasio.
- Aléjese de los demás miembros cuando reciba una llamada telefónica.
- Informar cualquier mal funcionamiento del equipo al Centro de bienvenida o a cualquier otro miembro del equipo Y.

ATUENDO/ VISTIMENTA

- Se requiere vestimenta de entrenamiento adecuada y adecuada para toda la familia. Los sujetadores deportivos y los trajes de baño no se consideran apropiados en el gimnasio, durante las clases o en el gimnasio.
- Se deben usar zapatos deportivos durante el ejercicio en todas las áreas de entrenamiento de las instalaciones. Están prohibidas las sandalias, chanclas, botas y zapatos de vestir.

REGLAS DE LA PISCINA

1. Nadar sólo cuando haya un salvavidas presente.
2. Obedecer al salvavidas.
3. Un adulto debe supervisar a cualquier menor de 8 años.

4. Los niños menores de 6 años deben tener un adulto mayor de 16 años en el agua con ellos en todo momento.

5. Los bebés y niños pequeños deben usar pañales para nadar.

6. NO:

- Camisetas, pañales, shorts o shorts de gimnasia. . . traje de baño SOLAMENTE
- Se permitirá comida, bebida, chicle o tabaco en el área de la piscina.
- Se permiten zapatos en cubierta.
- Correr o hacer payasadas en la terraza.
- Jugar en escalones, barandillas o escaleras.
- Mojar o colgarse de otros nadadores.
- Escupir, sonarse la nariz o tirar agua.
- Blasfemias, gestos obscenos o muestras públicas de afecto.

7. Todos los nadadores DEBEN ducharse antes de entrar a la piscina.

8. No utilizar la piscina como baño.

9. Se permite bucear sólo en la parte profunda a lo largo del borde este. NO se permiten inmersiones hacia atrás, saltos hacia atrás ni volteretas de ningún tipo.

10. Sea responsable y recoja el equipo después de su uso y devuélvalo al área de almacenamiento adecuada.

11. NO se pueden traer inflables a la piscina sin permiso.

12. NO se entregarán juguetes, tablas para nadar, barras o boyas de arrastre durante la Natación Abierta.

13. Se DEBEN realizar pruebas de natación a todos los niños, bajo la discreción del salvavidas, que quieran nadar en aguas profundas.

REGLAS DE NATACIÓN DE VUELTA

1. Decisiones finales tomadas por socorrista.

2. Los horarios de ejercicio para adultos solo están abiertos para mayores de 16 años.

3. Cuando haya terminado con su entrenamiento y alguien esté esperando para usar su carril, salga de la piscina de manera oportuna.

4. Si todos los carriles están ocupados y le gustaría nadar, puede pedirle a alguien en la piscina que comparta un carril.

5. Por favor, guarde las tablas, las barras y las boyas antes de salir del área de la piscina.

REGLAS DE LA ZONA NIÑOS

- Y Kid Zone está abierta a jóvenes de 3 meses a 7 años.
- Kid Zone es GRATIS con tu membresía familiar activa.
- Los niños menores de 8 años deben registrarse en KidZone a menos que estén bajo supervisión.
- Los niños deben ser miembros de la instalación.
- Registre a todos los niños en el Centro de bienvenida.
- Los niños pueden quedarse hasta 2 horas.
- Si su hijo llora durante más de 15 minutos, se le notificará.
- Los niños que estén enfermos, que hayan tenido fiebre, diarrea, vómitos, sarpullido o secreción no deben ser aceptados en KidZone.
- Los padres no deben abandonar las instalaciones de la Y ni el sendero para caminar mientras su hijo esté registrado en KidZone.
- Asegúrese de que a su hijo le hayan cambiado el pañal recientemente. Lo llamaremos si su hijo necesita un cambio durante su tiempo de ejercicio.
- Etiquete claramente cualquier pertenencia de su hijo.
- El personal de KidZone se reserva el derecho de pedirle a cualquier padre que retire a su hijo de Kid Zone por una causa justa.

INCLEMENCIAS DEL TIEMPO

En caso de mal tiempo, nuestro personal notificará a los miembros sobre cualquier advertencia en el área. No se permitirá que los niños salgan de las instalaciones sin un padre o supervisión. El refugio contra tormentas está ubicado en el pasillo junto al vestuario de hombres.

Artículos Perdidos/Robados

Entendemos que ocasionalmente se pueden extraviar artículos dentro de nuestras instalaciones y queremos informarle sobre la política de nuestra empresa con respecto a artículos perdidos. Si bien nos identificamos con la frustración de perder pertenencias personales, nos gustaría aclarar que Dodge City Family YMCA no se hace responsable de los artículos perdidos. Alentamos a todos nuestros visitantes y empleados a tener precaución y responsabilidad cuando se trata de pertenencias personales.

En caso de pérdida de un artículo, recomendamos seguir los siguientes pasos:

- Vuelva sobre sus pasos:

Regrese a los lugares que visitó recientemente para ver si puede localizar el artículo perdido.

- Verifique con Objetos Perdidos y Encontrados:

Visite nuestra área designada de Objetos Perdidos y Encontrados, si está disponible, para preguntar sobre el artículo perdido.

- Informar a seguridad o administración:

Informe la pérdida a nuestro personal de seguridad o administración, quienes pueden ofrecerle orientación sobre cualquier video de vigilancia o asistencia adicional.

Tenga en cuenta que nuestra empresa no tiene la capacidad de monitorear o revisar secuencias de video extensas en busca de artículos perdidos y, como tal, no podemos asumir esta responsabilidad. Apreciamos su comprensión de nuestra política y seguimos comprometidos a garantizar un entorno seguro para todos.

Si tiene más preguntas o inquietudes, no dude en comunicarse con nuestro equipo de administración.

MANERAS DE DEVOLVER...

Como organización sin fines de lucro, dependemos en gran medida de voluntarios y donantes para apoyar la misión de la YMCA.

Voluntario: Visite nuestro sitio web para ver oportunidades de voluntariado y registrarse para obtener más información. También puede acceder a una solicitud de voluntariado en nuestro Centro de bienvenida.

Donar: Creemos que "Todos pertenecen" en la YMCA. Dodge City Family YMCA otorga becas para membresía y programas, así como beneficios para la comunidad. Si está interesado en donar, visite nuestro sitio web "Give Back" y done en línea o deje su donación en nuestro Centro de bienvenida. También tenemos la opción de donar en su tarifa de cobro de su membresía mensual. Esta es una oportunidad fácil para hacer la diferencia en nuestra comunidad.

MANTÉNGASE CONECTADO A LA YMCA:

Asegúrese de tener un correo electrónico y una dirección registrados. Todas las comunicaciones masivas de la YMCA sobre cancelaciones, cierres de instalaciones, etc. se comunicarán por correo electrónico. Algunos programas pueden solicitar aprobación de alerta de texto. La mayoría de las comunicaciones de la YMCA provendrán de comunicaciones por correo electrónico y mensajes de texto, a menos que impliquen una tarifa o saldo.

Visite nuestro sitio web en www.dcksymca.org



Register for Programs Flow Code