



# LET'S GET STRONGER TOGETHER

## HAGÁMONOS MÁS FUERTES JUNTOS

**The YMCA wants to provide a safe environment for all our members and guests. Please be aware of our Fitness Center Guidelines. Failing to follow and comply with these guidelines may cause us to ask you to leave.**

| La YMCA quiere ofrecer un ambiente seguro para todos nuestros miembros y huéspedes. Por favor, sea consciente de las directrices de nuestro centro de bienestar. No cumplir y obedecer estas directrices puede ocasionar que le pidamos irse.

### **Fitness Center Guidelines | Directrices del centro de bienestar**

- Youth 9 to 11 years old can use the fitness facilities with a parent in sight and with an orange youth fitness badge. | Los niños de 9 a 11 años de edad pueden utilizar el gimnasio con un padre a la vista y con una insignia naranja de fitness juvenil.
- Youth 12 to 14 years old can use the fitness facilities with a green youth fitness badge. | Los jóvenes de 12 a 14 años de edad pueden utilizar el gimnasio con una insignia verde de fitness juvenil.
- We recommend you consult with your physician prior to beginning any exercise program. | Le recomendamos consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

### **We ask you to please DO the following | Le pedimos que por favor HAGA lo siguiente**

- Wipe down benches and equipment after use to preserve cleanliness. | Limpie el sudor de los bancos y equipos después de usarlos para preservar su calidad.
- Stand between sets to allow others to "work in" between your sets. | Permita que otros ocupen los equipos entre sets de ejercicios.
- Use a closed container for your beverages and avoid eating in the fitness center. | Utilice un recipiente cerrado para las bebidas y evite comer en el centro de bienestar.
- Wear appropriate workout attire, including closed toe shoes. | Use vestiman apropiada para entrenar, incluyendo zapatos cerrados.
- Be courteous to others and mindful of safety with the use of technology. | Sea amable con los demás y sea consciente de su seguridad con el uso de la tecnología.
- Avoid walking backwards on equipment, wearing hypoxic masks and using chalk. | Evite caminar hacia atrás en los equipos, usar máscaras hipóxicas y usar tiza.
- Avoid dropping weight plates, barbells or dumbbells on the fitness floor. | Evite dejar caer las pesas, barras o mancuernas al piso del gimnasio.
- Return all equipment to the proper location. | Devuelva todos los equipos al lugar donde pertenecen.
- Use safety stops, collars and spotters when possible. | Use topes de seguridad, collares y observadores cuando sea posible.
- Only use Personal Trainers employed by the YMCA. | Utilice solamente entrenadores personales empleados por la YMCA.
- Use lockers or hooks provided, avoiding placing bags or clothes on the wellness floor, and secure all valuables in a YMCA locker. The YMCA is not responsible for lost or stolen items. | Utilice los casilleros o ganchos disponibles, evite colocar bolsas o ropa en el piso y guarde todos los objetos de valor en un casillero de la YMCA. La YMCA no se hace responsable de los artículos perdidos o robados.

**Ask one of our YMCA wellness coaches if you are unfamiliar with the use of our equipment.**

**We are here to help you.** | Pregúntele a uno de nuestros entrenadores de bienestar de la YMCA si no está familiarizado con el uso de nuestros equipos. Estamos aquí para ayudarle.