



FREE WEIGHT AREA GUIDELINES

GENERAL

- Be courteous to other members.
- Equipment usage is for YMCA facility members only or permitted day pass holders.
- Please secure your valuables. The YMCA is not responsible for lost or stolen items.
- Food, gum and glass bottles are not permitted. Sports drinks and water are permitted in non-glass resealable containers.
- Members and participants are required to follow the YMCA Code of Conduct at all times.
- Personal training and coaching is restricted to YMCA staff. Training by members or outside entities without management approval will result in loss of membership privileges.
- Chalk and outside personal equipment not permitted, with the exception of yoga/workout mats.
- Trainings and orientations are provided by signing up at the Welcome Center.
- The YMCA welcomes individuals of all abilities. Please speak with staff if you need accommodations.

YOUTH FITNESS

- Youth 12 years of age and older may utilize equipment on their own. It is recommended that youth have an orientation.
- For safety reasons, youth under 12 years of age are not permitted in the free weight area.

WORKOUT ETIQUETTE

- Be respectful of our equipment and other members; do not drop or slam the weights.
- Wipe down equipment and benches after use.
- Re-rack weights after use.
- Put away balls, bars, mats, etc.
- Please silence your phone and take phone calls in the lobby or outside only.
- Please use ear buds/head phones when listening to personal music devices.
- Shirts must be worn at all times. Please use locker rooms for changing clothes.
- Closed toe athletic shoes must be worn. No bare feet, sandals, flip flops, or heels.
- No jeans or clothing with metal rivets.
- If you are not sure how something works, please ask a YMCA staff member for assistance.
- During peak times, please allow others to use the equipment between your sets whenever possible.

Report any injuries, equipment issues, or unsafe behavior to YMCA staff immediately. Call 911 in the event of an emergency.



To review our member code of conduct, please scan the QR code.



PAUTAS PARA EL ÁREA DE PESO LIBRE

GENERAL

- Sé cortés con los demás miembros.
- El uso del equipo es solo para miembros de la YMCA o para personas con pase de día autorizado.
- Por favor asegura tus pertenencias. La YMCA no se hace responsable por objetos perdidos o robados.
- No se permite comida, chicle ni botellas de vidrio. Las bebidas deportivas y el agua están permitidas únicamente en envases resellables que no sean de vidrio.
- Los miembros y participantes deben seguir el Código de Conducta de la YMCA en todo momento.
- El entrenamiento personal y la asesoría están restringidos al personal de la YMCA. Entrenar con miembros u otras personas externas sin la aprobación de la administración resultará en la pérdida de privilegios de membresía.
- No se permite el uso de magnesias ni de equipo personal externo, con excepción de tapetes de yoga o ejercicio.
- Los entrenamientos y orientaciones se ofrecen registrándose en el Centro de Bienvenida.
- La YMCA da la bienvenida a personas de todas las habilidades. Por favor, habla con el personal si necesitas algún apoyo o adaptación.

CONDICIONES PARA JÓVENES

- Los jóvenes de 12 años en adelante pueden usar el equipo por su cuenta. Se recomienda que tomen una orientación.
- Por razones de seguridad, los menores de 12 años no pueden estar en el área de pesas libres.

ETIQUETA DE ENTRENAMIENTO

- Respeta nuestro equipo y a los demás miembros; no dejes caer ni avientes las pesas.
- Limpia el equipo y las bancas después de usarlos.
- Devuelve las pesas a su lugar después de usarlas.
- Guarda pelotas, barras, tapetes, etc. después de usarlos.
- Pon tu teléfono en silencio y toma tus llamadas únicamente en el lobby o afuera.
- Usa audífonos cuando escuches música en tus dispositivos personales.
- Debes usar camiseta en todo momento. Por favor usa los vestidores para cambiarte de ropa.
- Debes usar zapatos deportivos cerrados. No se permiten pies descalzos, sandalias, chanclas ni tacones.
- No se permiten jeans ni ropa con remaches de metal.
- Si no estás seguro de cómo funciona algo, por favor pide ayuda al personal de la YMCA.
- En las horas de mayor uso, por favor permite que otros usen el equipo entre tus series siempre que sea posible.

Reporta de inmediato cualquier lesión, problema con el equipo o comportamiento inseguro al personal de la YMCA. Llama al 911 en caso de una emergencia.



Para revisar nuestro Código de Conducta para miembros, por favor escanea el código QR.