



POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS DE LA CLÍNICA DEL PACÍFICO

¡Descargue la aplicación Pacific Clinic hoy!

INTRODUCCIÓN: Las políticas son para su beneficio y ayudan a que Pacific Clinic (PC) sea un centro agradable de salud y recreación para la familia. Aunque la Clínica es una Clínica familiar y los hijos de los clientes son bienvenidos, quedan en todo momento bajo la responsabilidad de los padres o tutores a menos que estén involucrados en una actividad supervisada. Pacific Clinic no es un proveedor de cuidado diurno "todo el día". Niños **menores de 12 años** DEBE estar acompañado por un adulto al ingresar a la Clínica, y el adulto acompañante debe permanecer en la Clínica todo el tiempo que sus hijos estén en la Clínica. Un adulto se define como un individuo de 18 años de edad o más.

NO FUMAR NI CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS, MASCAR TABACO, ARMAS DE FUEGO NI BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

RESPONSABILIDAD PC no se hará responsable de las lesiones sufridas en el uso del equipo o las instalaciones de la Clínica.

PRIVILEGIOS DEL PLAN DE BIENESTAR por razones de seguridad, los clientes deben escanear su tarjeta del plan de bienestar al ingresar a la Clínica y deben tener una foto en el archivo. Se ofrecen tres tipos de planes de bienestar. Le dan derecho a los siguientes privilegios:

- **MEMBRESÍA WELLNESS + PICKLEBALL, RAQUETBOL Y TENIS:** uso de las canchas de tenis, canchas de raquetbol, canchas de pickleball y clínica de salud.
- **MEMBRESÍA WELLNESS + PICKLEBALL Y RACQUETBALL:** uso de las canchas de frontón, canchas de pickleball y puesto de salud.
- **MEMBRESÍA DE BIENESTAR:** uso de la sala de pesas libre, gimnasio, centro cardiovascular, pared de escalada (no escalar solo; consulte las reglas en la entrada de la pared de escalada), fitness para niños, parque acuático SplashDown Cove, gimnasio, zona de recuperación, dos piscinas cubiertas de 25 yardas, hidromasajes, sauna, baño de vapor, bronceado y casilleros. Se incluyen clases grupales de fitness y ejercicios acuáticos. El entrenamiento personal, las clases de entrenamiento personal y las lecciones tienen un costo adicional.

MEMBRESÍA DE BIENESTAR FAMILIAR proporciona privilegios de clínica para cabeza de familia, cónyuge y sus (hasta 3) dependientes solteros que vivan en casa (o fuera en la universidad) hasta los 25 años. Se pueden agregar niños adicionales por una tarifa por niño, por mes. Los dependientes que dejen de ser elegibles para el plan de bienestar familiar pueden tener su propio plan de bienestar individual sin tener que pagar una tarifa de inscripción adicional (oferta extendida por 90 días). Es posible que se requiera prueba de la tutela de los dependientes.

MEMBRESÍA DE BIENESTAR PARA PAREJAS proporciona privilegios de clínica para cabeza de familia y cónyuge o pareja. Para ser elegible para el plan de bienestar de una pareja, las dos personas deben residir juntos, deben tener una cuenta corriente conjunta o ambos nombres en una hipoteca de vivienda. Este plan de bienestar no es para compañeros de cuarto. Ambas partes para parejas no casadas deben firmar un "acuerdo de pareja" financiero. Si los niños desean utilizar la Clínica, la guardería o los programas para niños, se requiere un plan de bienestar familiar.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

ADULTO + MEMBRESÍA DE BIENESTAR PARA UN NIÑO proporciona privilegios de clínica para uno de los padres y un dependiente soltero (hijo) que vive en el hogar (o fuera en la universidad) hasta los 25 años. Es posible que se requiera prueba de tutela de los dependientes.

La **MEMBRESÍA DE BIENESTAR INDIVIDUAL** proporciona privilegios de clínica para una persona de 18 años de edad o más.

MEMBRESÍA UNIVERSITARIA/JUNIOR DE BIENESTAR es para una persona de 12 a 25 años de edad que esté inscrita en la escuela secundaria o la universidad. Debe mostrar una identificación escolar actual. Se requiere el consentimiento de los padres y la firma si es menor de 18 años.

CAMBIO DE MEMBRESÍA BIENESTAR El plan de bienestar puede actualizarse en cualquier momento. Se puede aplicar una tarifa de inscripción adicional o un cargo por servicio. Consulte los servicios del plan de bienestar para obtener asistencia y detalles específicos. Al agregar miembros de la familia, el cargo es la diferencia en las tarifas de ingreso regulares. Al agregar dependientes, es posible que se requiera prueba de tutela. Se pueden aplicar restricciones adicionales.

CUOTAS mensuales se calculan independientemente del número de veces que se utilicen las instalaciones de la Clínica. Se producen paradas periódicas y mantenimiento anual de las instalaciones. Nos esforzamos por mantener los cierres al mínimo. Cuando ocurren estos cierres, no ajustamos las cuotas del plan de bienestar. Si las cuotas se vuelven morosas, el cliente no tiene derecho a utilizar la instalación. Sin embargo, las cuotas mensuales continúan acumulándose incluso cuando se suspenden los privilegios por falta de pago de las cuotas. Las cuotas del plan de bienestar deben pagarse mediante transferencia electrónica de fondos (EFT) o tarjeta de crédito/débito. Se aplican descuentos al pagar mediante EFT. Hay un cargo de \$35.00 por fondos insuficientes devueltos y un recargo de \$15.00 si las cuotas no se pagan en su totalidad cada mes.

CARGOS – Las lecciones, la mercadería y los artículos de concesión pueden cargarse a su cuenta de la Clínica. Los clientes son facturados y redactados mensualmente. Es responsabilidad de los padres monitorear los cargos de sus hijos a su cuenta del plan de bienestar.

PERFILES DE MIEMBROS/FOTOS – La información recopilada en los perfiles no es información pública y se utiliza únicamente con fines comerciales. Por razones de seguridad y protección, las imágenes de perfil son **requeridas** para todos los miembros y se puede solicitar que se actualicen en cualquier momento.

HORARIO DE LA CLÍNICA – Consulte el sitio web para conocer los horarios actualizados. La piscina 1 cierra 30 minutos antes del cierre. La piscina 2, los jacuzzis, la piscina fría, la sauna y la sala de vapor cierran 1 hora antes del cierre.

HUÉSPEDES – Solo los invitados de los clientes pueden usar la Clínica. Los invitados deben estar acompañados por el cliente invitándolos a usar la Clínica, o tener un pase de invitado prepago que les entregue un cliente. Los invitados no pueden entrar a la Clínica y comprar un pase de invitado sin la presencia de un cliente. Los invitados locales de los clientes solo pueden usar la Clínica 4 veces en el transcurso de un año calendario. Todos los invitados de los clientes deben registrarse y mostrar prueba de identificación. Niños **menores de 12 años** DEBE estar acompañado por un adulto al ingresar a la clínica, y el adulto acompañante debe permanecer en la clínica todo el tiempo que sus hijos menores de 12 años estén en la clínica. Los niños menores de 12 años deben ser supervisados directamente por un adulto, a menos que se trate de una actividad de supervisor de PC. **Huéspedes de fuera de la ciudad** que viven a 25 millas o más de la Clínica Pacific pueden comprar un pase de invitado y utilizar la Clínica. El huésped debe mostrar prueba de residencia fuera de la ciudad. Los grupos de 10 o más invitados deben llamar y programar su visita con anticipación. Por favor llame al 509-783-5465 y pregunte por el Director del Programa para Niños. Al ser una clínica privada, Pacific Clinic se reserva el derecho de rechazar a los invitados de fuera de la ciudad según las limitaciones de capacidad. **Precios para invitados: consulte el sitio web o llame al 509-783-5465**

para conocer los precios actualizados.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

REGLAS DE EJERCICIO – Pacific Clinic no es un proveedor de cuidado diurno “todo el día”. Los niños menores de 12 años no pueden ser dejados en la Clínica sin la supervisión de un adulto. Niños **menores de 12 años** DEBE estar acompañado por un adulto al ingresar a la Clínica, y el adulto acompañante debe permanecer en la clínica todo el tiempo que sus hijos estén en la clínica. Los niños menores de 12 años deben ser supervisados directamente por un adulto a menos que se trate de una actividad supervisada por PC. La intención de las actividades supervisadas es proporcionar una actividad divertida mientras los padres utilizan la Clínica. No deje a los niños en una actividad supervisada durante más de dos horas. **Se hacen excepciones a esta política para los programas de clínicas especializadas, como Kids' Night Out, prácticas de equipos de natación, lecciones privadas y Jungle Gym Preschool. Los niños que participan en Karate de Niños pueden ingresar sin la presencia de un adulto.*

No se permiten niños menores de 12 años en la sala de pesas, el gimnasio en el equipo cardiovascular o en las áreas de ejercicio. Los niños de 12 y 13 años pueden usar estas áreas de forma restringida. Los niños de 12 y 13 años deben adquirir una pulsera en el mostrador de servicio que indique que tienen la edad adecuada para estar en el gimnasio. Consulte las reglas de la sala de pesas para obtener detalles específicos. Además, los niños no pueden **correr** alrededor de la Clínica, deben estar en una actividad supervisada. Los niños no pueden esperar fuera de los estudios ni jugar en los pasillos. A los adolescentes que merodean se les pide que abandonen la Clínica si presentan un problema o si pasan más de 2 horas dando vueltas por la Clínica. No se permiten bebés ni niños pequeños en los pisos del gimnasio/gimnasio.

Los niños que asisten a clases grupales de ejercicio deben tener al menos 14 años de edad para asistir sin un padre. Los niños de 12 y 13 años pueden asistir con la supervisión de un adulto y deben adquirir una pulsera en el mostrador de servicio que indique que tienen la edad adecuada para estar en la clase. El supervisor adulto debe permanecer en la clase todo el tiempo que el niño esté en la clase. Todos los niños que asisten a clases grupales de ejercicios deben poder participar durante toda la clase. Si participa en Group Ride, el joven debe poder caber correctamente en la bicicleta Group Ride (aproximadamente 5 pies de altura). Los adultos tienen prioridad para las clases que se llenan. Los niños no pueden esperar fuera de los estudios ni jugar en los pasillos.

REGLAS DE LA PISCINA – **En horario de socorrista** los niños menores de 6 años deben ser supervisados por una persona responsable mayor de 16 años que esté en el agua al alcance de la mano cuando el niño esté usando las piscinas o jacuzzis. El nado con salvavidas es para niños de 6 años en adelante que saben nadar. Por favor, no dejes a tus hijos en un salvavidas nadar durante más de dos horas. **Durante el horario no socorrista** los niños menores de 14 años deben ser supervisados por un ADULTO (18+) en la piscina Y, jacuzzis, sauna y baño de vapor. Los niños menores de 18 años no pueden nadar en la Piscina II a menos que esté presente un salvavidas o un entrenador de natación.

REGLAS DE LA PISCINA - Consulte la sección “Políticas y programas de la piscina” para obtener una definición completa de la política.

Traje de Baño Adecuado (nadar traje) Se debe usar ropa de baño adecuada (traje de baño) en las áreas de la piscina (manténgase modestos, somos una instalación familiar). Consulte la sección "Políticas y programas de la piscina" para obtener una definición completa de vestimenta en traje de baño. El jacuzzi al aire libre es sólo para adultos. Los clientes deben ducharse antes de ingresar al área de la piscina, ley del estado de Washington WAC 24898060. Consulte las políticas de la piscina para obtener más detalles.

JUNGLE GIMNASIO GUARDERÍA – Ofrecemos un límite de 2 horas por visita, con un máximo de 3 horas por día, por niño **GRATIS**. Los niños deben tener un plan de bienestar y ser menores de 6 años. Consulte el sitio web para conocer los horarios, las tarifas extendidas, las tarifas comunitarias y más detalles. La habitación está diseñada para niños menores de 6 años. Sin embargo, si un padre necesita/quiere que su hijo mayor está en la guardería, puede registrarlo y retirarlo como lo haría con un niño más pequeño (los niños **NO PUEDEN** irse solos). propio para ir a la escalada de los niños o a la conexión de los niños, etc.) Les damos la bienvenida siempre que su comportamiento no afecte negativamente a la guardería.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

CASILLEROS – Los casilleros están disponibles en el extremo oeste de la Clínica para a diario utilizar sin cargo adicional. El cliente proporciona un candado para asegurar el casillero. Los artículos que quedan en el casillero durante la noche se retiran todas las noches y se colocan en objetos perdidos y encontrados. El vestuario de alquiler privado para hombres y mujeres en el extremo este es solo para adultos (mayores de 18 años). Tarifa de alquiler de casilleros por mes: \$16.00 por casillero largo, \$10.00 por casillero corto. Comuníquese con la mesa de servicio o los servicios del plan de bienestar para alquilar un casillero. Proporcione sus propias toallas ya que no tenemos servicio de toallas. Por razones de privacidad, no se permiten teléfonos celulares (cámara) en los vestuarios.

BRONCEADO - El bronceado está reservado para clientes adultos solo con prueba de edad y debe mostrar su identificación con foto. Solo una persona en la sala de bronceado por visita. Los niños menores de 18 años no pueden broncearse sin el consentimiento de los padres y una receta escrita de un médico (según la ley del estado de Washington). Si llega 10 minutos tarde a su cita, su tiempo puede ser cancelado. Cambie sus llaves en el mostrador de servicio por la llave de la puerta de la cama de bronceado.

REGLAMENTO DE VESTIR – Se requieren camisas y zapatos, excepto en el área de la piscina. Sin embargo, algunas clases grupales de acondicionamiento físico también se realizan descalzos. No se permiten zapatos para correr con suela negra en las canchas de tenis o raquetbol. El traje de baño adecuado (**traje de baño**) es obligatorio en el área de la piscina.

CO-ED – Toda la Clínica es mixta a excepción de los vestuarios. Los niños de 6 años en adelante deben usar los vestuarios adecuados. El vestuario para familias/discapacitados está disponible para niños pequeños y personas discapacitadas.

ELEGIBILIDAD PARA MEMBRESÍA Y POLÍTICA DE SEGURIDAD – La Clínica del Pacífico se compromete a proporcionar un entorno seguro y protegido para todos nuestros miembros, incluyendo a las numerosas familias y niños que utilizan nuestros servicios. Para mantener este compromiso, La Clínica del Pacífico se reserva el derecho de terminar o negar cualquier membresía, a nuestra exclusiva discreción, si se **determina que algún otro miembro razonablemente teme por su seguridad basado en alegaciones creíbles contra cualquier otro miembro, incluyendo pero no limitándose a un historial de condenas criminales como robo, exposición indecente y otros comportamientos lascivos, secuestro, violación, abuso sexual infantil, asesinato u otros cargos y/o condenas criminales preocupantes**. Nuestra principal preocupación es la seguridad y el bienestar de nuestros miembros, y creemos que es imperativo mantener una comunidad donde todos los miembros se sientan seguros y protegidos. Tomamos esta responsabilidad en serio y tomaremos las acciones necesarias para asegurar que nuestro entorno permanezca seguro.

VIOLACIÓN DE REGLAS Y REGLAMENTOS – El incumplimiento de los estándares razonables de comportamiento o la violación de las normas y reglamentos publicados puede resultar en la suspensión de los privilegios de la Clínica a discreción de la gerencia.

SIMULACROS DE INCENDIO Y SIMULACROS DE AMENAZAS ACTIVAS – Realizamos tanto simulacros de incendio como simulacros de amenazas activas a lo largo del año para asegurar la seguridad de todos. Aquí está cómo funcionan:

Simulacros de Incendio

- **Frecuencia:** Estos simulacros se realizan dos veces al año en horarios variados.
- **Propósito:** Practicar los procedimientos de evacuación y asegurar que todos sepan cómo salir del edificio de manera segura en caso de incendio.
- **Durante el Simulacro:** Los clientes no necesitan evacuar y pueden continuar con sus actividades. Sin embargo, si tienes un niño en la guardería durante un simulacro de incendio, no estará disponible para recogerlo hasta que el

simulacro haya terminado. Los niños serán evacuados de manera segura como parte del simulacro.

- **Qué Esperar:** Puedes escuchar silbatos y comandos durante el simulacro como parte del proceso de evacuación.
- **Información Adicional:** Los padres de la guardería pueden consultar el tablón de anuncios de la guardería para obtener más detalles sobre los procedimientos del simulacro de incendio y qué esperar.

Simulacros de Amenazas Activas

- **Frecuencia:** Estos simulacros también se realizan dos veces al año en horarios variados.
- **Propósito:** Prepararse para situaciones que involucren una amenaza activa y asegurar que todos sepan cómo responder adecuadamente.
- **Durante el Simulacro:** Los clientes no están obligados a participar y pueden continuar con sus actividades.
- **Qué Esperar:** Se pueden utilizar silbatos y comandos durante el simulacro para simular la situación y guiar a los participantes a través de las respuestas necesarias.

Ambos tipos de simulacros son cruciales para mantener la seguridad y la preparación. Agradecemos tu comprensión y cooperación durante estos ejercicios.

ARTÍCULOS PERDIDOS – La Clínica no se hace responsable por artículos perdidos o robados. **Por favor, no traiga grandes sumas de dinero en efectivo a la Clínica. Cierra con llave tus objetos de valor mientras haces ejercicio y te duchas.** Si observa un comportamiento sospechoso en o alrededor de la Clínica, informe de inmediato. Los artículos perdidos y encontrados se guardan durante una semana. Comuníquese con el servicio de atención al cliente para recuperar su artículo perdido.

RESERVAS DE TRIBUNALES – Las siguientes reglas están vigentes para garantizar que todos los clientes con privilegios judiciales tengan las mismas oportunidades para reservar tribunales. Los clientes que no sigan las reglas de reserva de la corte pueden ver suspendidos sus privilegios de reserva.

- Las canchas de tenis solo pueden ser reservadas por clientes con un plan de bienestar Full Clinic. Las canchas de pickleball pueden ser reservadas por clientes con el plan de bienestar Full Clinic o Racquetball/Pickleball.
- Las reservas se pueden hacer hasta con tres días de antelación. Las reservas de la cancha son por 90 minutos.
- Se debe jugar una reserva antes de poder hacer una segunda reserva.
- Debes tener 8 años o más para reservar una cancha en línea. Para reservas de niños de 4 a 7 años, llame al mostrador de servicio.
 - Solo se requiere un nombre para reservar una cancha. El nombre del cliente que figura en la reserva de la cancha DEBE estar jugando y registrarse en el mostrador de servicio para evitar una tarifa de NO PRESENTACIÓN. No se permite el uso de nombres alternativos como marcador de posición.
- **CUOTA DE NO PRESENTACIÓN:** Se cobra una tarifa de \$10 más impuestos por "no presentarse" al jugador que figura en la reserva pero que no se registra en el mostrador de servicio.
- **CARGO POR CANCELACIÓN TARDÍA:** Las cancelaciones de la cancha o las ediciones de los jugadores que figuran en la cancha deben realizarse al menos 1 hora antes de la hora de inicio de la reserva de la cancha;

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso de lo contrario, se cobrará una tarifa de cancelación de \$10 más impuestos. Esta tarifa se divide en partes iguales entre cada jugador que figura en la reserva.

- **REGLA DE PASEO:** No se puede reservar una pista una vez pasada la hora de inicio de la reserva. Una vez que ha pasado la hora de inicio, las canchas abiertas están disponibles sin cita previa, por orden de llegada.

ETIQUETA

- Use el corredor de tenis cuando acceda a las canchas y siga hablando al mínimo. ● Los jugadores en una

cancha sin reserva pueden ser desplazados por jugadores con reserva. ● Se requiere ropa adecuada de tenis o pickleball. No hay zapatos para correr con suela negra. ● Los niños no deben estar en las canchas a menos que estén jugando tenis o pickleball. ● La máquina de bolas está disponible por una tarifa. Cuando haya terminado, devuelva la máquina de pelotas al área de almacenamiento, ciérrela y devuelva la llave al mostrador de servicio. ● Las reservas se pueden hacer a través de la aplicación para PC, en línea o en el mostrador de servicio.

Las canchas de tenis y pickleball pueden solo utilizarse para jugar al tenis o al pickleball de forma adecuada. No se permiten actividades alternativas en estas canchas.

Las canchas de raquetbol pueden solo usarse para jugar racquetball y Squish durante las horas de máxima audiencia. El horario de máxima audiencia es de lunes a jueves, de 16:30 a 19:30. Las canchas se pueden usar para actividades alternativas además del raquetbol y el squish fuera del horario de máxima audiencia.

HORARIO DE RESERVA DE CANCHA – incrementos de 1 ½ horas

4:30 am - 6:00 am 13:30 – 15:00
6:00 am - 7:30 am 15:00 – 16:30
7:30 am - 9:00 am 16:30 – 18:00
9:00 am - 10:30 am 18:00 - 19:30
10:30 am - 12:00 pm 19:30 – 21:00
12:00 – 13:30

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

POLÍTICAS Y PROGRAMAS DE PISCINA

PISCINA DE 25 YARDAS - 72 LONGITUDES IGUALES A 1 MILLA

Para mantener el área de la piscina un lugar divertido y seguro para todos, cumpla con las siguientes reglas:

- 1. Solo se permite la vestimenta adecuada para nadar:** ropa diseñada específicamente para nadar: trajes de baño de una o dos piezas para niñas y bañadores forrados para niños; solo se permiten camisetas de natación de Lycra®. No se permiten trajes de baño o ropa de calle inapropiados, pantalones cortos de baloncesto o pantalones cortos de entrenamiento en las piscinas, jacuzzis o baños de vapor. Permitimos trajes de baño musulmanes de lycra de cobertura completa.
- 2. Las duchas deben tomarse antes de ingresar al área de la piscina.** Las duchas de enjuague deben tomarse después de usar los jacuzzis, las piscinas, la sala de vapor, la sauna y la terraza para tomar el sol. No aplique loción bronceadora en el interior de las cubiertas de la piscina.
- 3. Durante el horario no de socorristas**
 - a. Piscina 1 - Un adulto (18+) debe supervisar a los niños menores de 14 años. El niño debe estar dentro del alcance del adulto y vista en todo momento. Favor de no participar en un entrenamiento mientras supervisa a los niños.
 - b. Piscina 2 - Niños menores de 18 años no pueden nadar en la piscina 2 a menos que esté presente un salvavidas o un entrenador de natación.
- 4. Durante el horario de socorrista**
 - a. Piscina 1 - Es para edades de 6 años para arriba y que sepan nadar. Por favor, no deje a los niños en el baño de salvavidas durante más de dos horas. Durante la natación de salvavidas, niños menores de 6 años y que no saben nadar deben ser supervisados por una persona responsable mayor de 16 años que esté en el agua o al alcance de mano cuando el niño esté usando las piscinas o jacuzzis.
 - b. Piscina 2 - Nadadores menores de 16 años deberán superar una prueba de natación y deberá estar presente un socorrista o entrenador para actuar como salvavidas mientras el niño nada. Para programar una prueba de natación comuníquese con el director acuático. La prueba de natación consiste en nadar dos largos de piscina. Esta

prueba debe ser supervisada y aprobada por el director acuático. 5. **Bañera de Hidromasaje Interior/Zona Fría Interior/Sauna/Sala de Vapor**

- a. Un adulto (mayor de 18 años) debe supervisar a los niños de 7 a 14 años.
- b. Niños menores de 6 años no pueden utilizar la sauna ni la sala de vapor y no se les recomienda su uso en el jacuzzi.

6. Las personas bajo la influencia del alcohol o las drogas tienen prohibido el uso de las piscinas, los jacuzzis y la zona de spa.

7. Las personas con enfermedades transmisibles, llagas abiertas y narices ensangrentadas tienen prohibido usar las piscinas, los jacuzzis y el área de spa. Las personas enfermas que experimentan síntomas de gripe o diarrea no pueden usar las piscinas o los jacuzzis.

8. Absolutamente NO BUCEAR en la Piscina I. Solo se permite bucear en las áreas designadas en la Piscina II.

9. POR SEGURIDAD: no se permiten juegos bruscos. Por favor, no corras en la cubierta de la piscina. Solo se permiten pelotas blandas en el área de la piscina y no se pueden lanzar durante las clases de natación o de acondicionamiento físico acuático.

10. Los niños que no saben ir al baño deben usar un "pañal de natación". Por favor, lleve a sus hijos al baño antes de nadar. Los accidentes fecales nos obligan a cerrar la piscina. Los chalecos salvavidas y las alas de agua solo se permiten cuando los padres están al alcance de la mano de su hijo. Por favor, no use juguetes flotantes por los que los niños puedan caer.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

11. No fumar ni comer en la terraza de la piscina. ¡Nada de envases de vidrio de ningún tipo!

12. Por favor, no tiren las banderas del equipo de natación. Las plataformas de buceo son solo para clases de natación y equipo de natación. El equipo en la cubierta para las clases de natación, el equipo de natación y las clases de gimnasia acuática no deben usarse para uso personal. Las patinetas son solo para adultos.

13. Los carriles designados en la mitad oeste de la piscina 1 y los de la piscina 2 están marcados para nadar en largos. Los carriles de vuelta son para cualquier persona mayor de 16 años que los use para ejercicios acuáticos o natación de vuelta. La natación de vuelta adecuada debe realizarse de la siguiente manera.

- Se espera que los nadadores compartan carriles.
- Los nadadores deben permanecer en el lado derecho de las marcas de carril que aparecen en el fondo de la piscina.
- Los nadadores que se detengan para descansar deben permanecer a un lado del carril para permitir que otros giren y continúen.
- Hasta 6 personas pueden compartir un carril utilizando el patrón de "natación en círculo". ● No se permiten niños en los carriles de regazo a menos que se sigan las reglas del carril de regazo. ● Por favor, no se cuelgue en los carriles de vuelta.

14. Las personas que se niegan a obedecer las reglas de la piscina están sujetas a ser expulsadas de las instalaciones.

15. Política de invitados: un adulto puede supervisar un máximo de 3 niños menores de seis años y que no saben nadar, independientemente de la edad. Las fiestas de cumpleaños deben organizarse con anticipación y son organizadas por el personal de Pacific Clinic.

TINAS CALIENTES, SAUNA Y SALA DE VAPOR

1. Atuendo de sauna: se puede usar un traje de baño o ropa limpia y liviana. Por favor, no llevar zapatos de calle ni ropa pesada. Por favor, nada de aceites o lociones perfumadas.

2. Baño de vapor: se requiere traje de baño. Se puede usar una camiseta en la sala de vapor. Para evitar olores si usa una camiseta, debe estar limpia. Debido a las alergias, no utilice aceites de eucalipto.
3. Los niños menores de 6 años no pueden utilizar la sauna ni la sala de vapor, y se recomienda limitar el uso de la bañera de hidromasaje. Los niños menores de 3'6 "de altura deben estar al alcance de la mano de un adulto mientras están en la bañera de hidromasaje. No se permite nadar en los jacuzzis.
4. Las personas que padecen enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta o mujeres embarazadas deben consultar a un médico antes de usar los jacuzzis, la sauna o la sala de vapor.
5. Las personas enfermas que experimentan síntomas de gripe o diarrea no pueden usar las piscinas o los jacuzzis.
6. TINA DE CALIENTE AL AIRE LIBRE: está restringida solo a adultos (mayores de 18 años). Los dos jacuzzis interiores están disponibles para todas las edades.
7. No camine ni se siente en las repisas o escalones que dividen los jacuzzis y la piscina I.

JUGUETE DE PISCINA / REGLAS DE FIESTA EN LA PISCINA Para que nuestras fiestas en la piscina sean divertidas, seguras y agradables para nuestros clientes e invitados, se deben observar las siguientes reglas:

1. El JUGUETE DE LA PISCINA es para niños de 6 a 14 años. **OMS Saber cómo nadar.**

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

2. Los no nadadores DEBEN usar un chaleco salvavidas. Las personas que no saben nadar y los niños menores de 6 años deben tener un adulto en el agua y al alcance de la mano para poder jugar en el JUGUETE DE LA PISCINA.
3. NO zambullirse del JUGUETE DE LA PISCINA.
4. No nade debajo del JUGUETE DE LA PISCINA.
5. El juego peligroso y la intimidación no están permitidos y pueden resultar en un tiempo fuera. 6. No tirar, balancear ni colgarse de las cuerdas de amarre del JUGUETE DE LA PISCINA.
7. Quítese las joyas, los relojes, los ojales de metal y las llaves del casillero antes de jugar en el JUGUETE DE LA PISCINA.

REGLAS DE SEGURIDAD DEL PARQUE ACUÁTICO SPLASHDOWN COVE

REGLAS DE PISCINA DE ENTRADA CERO Y PISCINA DE JUEGO -Para mantener nuestras piscinas divertidas y seguras, cumpla con nuestras reglas de seguridad.

Los clientes e invitados pueden ser retirados de las instalaciones si no siguen las reglas.

1. No nadar cuando los socorristas no están presentes.
2. Los niños menores de 8 años deben estar supervisados por un adulto en todo momento. Si el niño no sabe nadar, los padres deben estar al alcance de la mano del niño. Se ofrece una prueba de natación para niños de 6 y 7 años que deseen nadar sin un padre en el agua. Si pasan la prueba de natación, reciben una muñequera para identificar qué saben nadar. Para los menores de 8 años se requiere una proporción de un adulto por cada 3 niños.
3. Los niños deben tener más de 8 años y saber nadar para usar el parque acuático sin un supervisor adulto. Sin

embargo, recomendamos la supervisión de un adulto en todo momento: los niños pueden cansarse. 4. Dúchate antes de entrar a las piscinas.

5. NO se permite bucear.

6. Se requiere ropa diseñada específicamente para nadar: trajes de baño de una o dos piezas para niñas y bañadores forrados para niños. Las camisetas de natación (lycra) están bien. No use pantalones cortos, pantalones cortos de entrenamiento, pantalones cortos de baloncesto, cremalleras expuestas, hebillas, remaches u adornos de metal en el agua o en los toboganes.

7. Si tiene llagas abiertas, sangre en la nariz o enfermedades transmisibles, experimentando síntomas de gripe, vómitos o diarrea (dentro de 2 semanas), no puede usar las piscinas.

8. Nade con un compañero si tiene convulsiones, problemas cardíacos o circulatorios.

9. Niños no entrenados para ir al baño deben usar un pañal para nadar. Los pañales para nadar están disponibles para su compra en el mostrador de servicio o en el puesto de comida. **Por favor lleve a los niños al baño antes de nadar. Esto es extremadamente importante porque los accidentes fecales nos obligan a cerrar SplashDown Cove.**

10. Cambie pañales únicamente en los vestuarios familiares.

11. Los chalecos salvavidas y las alas de agua solo se permiten cuando los padres están al alcance de la mano de su hijo.

12. Por favor, no corras ni juegues bruscamente. Juega bien.

13. No se permite comer ni beber mientras se nada en nuestras piscinas.

14. Por favor, no coma ni beba del exterior, excepto agua o fórmula para bebés.

15. Si se encuentra bajo los efectos del alcohol o las drogas, tiene prohibido el ingreso al parque acuático. 16. en un **Emergencia, llame al 9-1-1. Teléfono de emergencia** se encuentra dentro de la oficina de socorristas. 17. El botiquín de primeros auxilios se encuentra en la oficina de salvavidas.

18. La carga máxima de bañistas en la piscina de juegos es de 273.

19. Somos una instalación para no fumadores.

Consulte las reglas del tobogán de agua y las reglas de la estructura de juego cerca de la entrada a estas

áreas. Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

REGLAS DE LA ESTRUCTURA DEL JUEGO

1. Los toboganes acuáticos de la unidad de juego están destinados a los niños.

2. Los niños menores de 8 años deben ser supervisados por un adulto.

3. **ADVERTENCIA: LA PROFUNDIDAD DEL AGUA ES POCO MÁS PROFUNDA.**

4. Solo un corredor por tobogán a la vez.

5. Deslice los pies primero, sentándose con los brazos y las manos dentro del canal. Abandone la piscina de inmersión inmediatamente después de entrar.

6. El área de aterrizaje debe estar despejada antes de ingresar al tobogán.

7. Seguir las indicaciones de los socorristas en todo momento.

8. No correr.

9. No se permiten tubos, colchonetas o alas de agua en el tobogán de agua.

10. Solo se permiten trajes de baño homologados.

11. No zambullirse ni saltar de la unidad de juego. No escalar en las paredes.

12. El ciclista asume todos los riesgos de lesiones debido al mal uso de la unidad de juego o el tobogán de agua.

REGLAS DEL TOBOGÁN

1. **Todos los ciclistas deben tener al menos 42 "de altura. Vea nuestro letrero de altura Gecko en la parte inferior de la escalera.**

2. **El peso máximo del ciclista es de 300 libras.**

3. **ADVERTENCIA: la profundidad del agua es poco profunda**

4. No se permiten personas que no saben nadar.
5. Todos los ciclistas deben montar con los pies primero mientras están acostados boca arriba con los brazos cruzados sobre el pecho. No bajes primero por la cabeza del tobogán. No se sienta mientras monta en el tobogán.
6. Los pasajeros deben ingresar al tobogán sentados y esperar las instrucciones del salvavidas ubicado en la bañera de inicio del tobogán.
7. No se impulse hacia el paseo.
8. Solo un corredor a la vez. Absolutamente no se permiten trenes o cadenas de pasajeros.
9. No se permite correr, pararse, arrodillarse, rotar, dar vueltas o detenerse en el canal. Los brazos y las manos deben permanecer dentro del canal en todo momento. Los pasajeros deben permanecer en la posición de conducción adecuada hasta que finalice el movimiento hacia adelante. En ningún momento el ciclista debe intentar ponerse de pie mientras está en el tobogán o antes de detenerse por completo en el área de chapoteo.
10. No se permiten tubos, colchonetas o chalecos salvavidas en el tobogán de agua.
11. No se permiten peines ni objetos extraños en los bolsillos y no se pueden usar joyas mientras se desliza por el tobogán. No se permiten jeans cortados ni trajes de baño con cremalleras expuestas, hebillas, remaches u adornos metálicos; sólo se permiten trajes de baño homologados. Las cubiertas de ojales están disponibles.
12. La línea debe formarse en la cubierta con un ciclista en cada descanso y un ciclista en la bañera de inicio. Espere hasta que el área de aterrizaje esté libre antes de entrar.
13. Los pasajeros deben gozar de buena salud. Las personas mayores, las que padecen enfermedades cardíacas, presión arterial alta, epilepsia o las personas que usan medicamentos recetados deben consultar a su médico antes de usar este portaobjetos. Las personas con afecciones médicas que incluyen, entre otras, embarazo, problemas cardíacos o de espalda no deben viajar.
14. No utilice el tobogán bajo la influencia del alcohol o las drogas.
15. No bucear desde el tobogán.
16. Abandone el área de salida inmediatamente después de entrar.
17. El ciclista asume todos los riesgos de lesiones debido al mal uso de este tobogán o al incumplimiento de estas reglas.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

RESERVAS DE CARRIL DE NATACIÓN: Existen las siguientes reglas para garantizar que todos los clientes tengan las mismas oportunidades de reservar carriles de nado. A los clientes que no sigan las reglas de reserva de carril se les podrá suspender sus privilegios de reserva.

1. Todos los clientes podrán reservar los siguientes carriles de natación.
 - a. Piscina 1: Carriles 1 y 2 (1 cliente por carril)
 - b. Grupo 2: Carril 2 y 3 (1 cliente por carril) y Carril 4 y 5 (2 clientes por carril)**Piscina 2 - Carril 1 no está disponible para reservar y es solo para personas sin cita previa.
2. Las reservas se podrán realizar hasta con un día de antelación. Las reservas de carriles de natación son por 60 minutos.
3. Se debe utilizar una reserva antes de poder realizar una segunda reserva.
4. Debe tener 16 años o más para reservar un carril de natación.
5. Sólo se requiere un nombre para reservar un carril de nado. El nombre del cliente que figura en la reserva de carril DEBE ser el nadador. No se permite el uso de nombres alternativos como marcador de posición.
6. REGLA DE PASEO: No se puede reservar un carril una vez pasada la hora de inicio de la reserva. Una vez que haya llegado la hora de inicio los carriles abiertos están disponibles para personas sin cita previa, por orden de llegada.

POLÍTICA DE CLIMA Y CIERRE Si se detecta un rayo en el área circundante, debemos cerrar durante un mínimo de 30 minutos desde el último avistamiento. Si experimentamos inclemencias del tiempo, como tormentas de lluvia, vientos fuertes, tormentas de polvo o temperaturas por debajo de los 70 grados, SplashDown Cove no abrirá o puede cerrar antes de tiempo. Para la seguridad de nuestros clientes y empleados, si la calidad del aire es humeante y el índice de contaminación es superior a 150, no abrimos SplashDown Cove o es posible que tengamos

que reducir el horario. Mire nuestro sitio web, Facebook, nuestra aplicación o llame a la mesa de servicio para obtener las actualizaciones más recientes.

ADVERTENCIA:

El incumplimiento de las reglas puede resultar en lesiones graves.

CENTRO DE GIMNASIO / SALA DE PESAS

La sala de pesas de Pacific Clinic está diseñada para brindar a nuestros clientes un entrenamiento de alta calidad. Hemos establecido políticas y procedimientos para ayudar lo a lograr este objetivo. Esperamos que al adherirse a estas políticas, tenga un entrenamiento seguro y productivo.

Por motivos de salud y seguridad, **NO** utilice el equipo sin las instrucciones adecuadas. Consulte con un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Para aprender a usar el equipo de pesas y el equipo cardiovascular, regístrese en el mostrador de servicio para una orientación sobre pesas/cardio. Los nuevos clientes son elegibles para una consulta gratuita de entrenamiento personal y una orientación gratuita sobre pesas y equipos cardiovasculares. Pase por el estudio de Results Personal Training o por el mostrador de servicio para reservar sus citas. Recomendamos enfáticamente que los clientes asistan a una orientación de pesas y cardio antes de usar el equipo.

REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD PARA JÓVENES DE 12 Y 13 AÑOS

1. Niños **menores de 12 años** no están permitidos en la sala de pesas, el centro cardiovascular, el gimnasio o el área de Total Solution.
2. Los jóvenes de 12 y 13 años deben pasar por una orientación de pesas y cardio con sus padres y revisar las reglas del gimnasio/sala de pesas antes de usar estas áreas.
3. Los jóvenes de 12 y 13 años deben tener supervisión directa de los padres en todo momento mientras se ejercita en estas áreas.
4. Los jóvenes de 12 y 13 años deben registrarse en el mostrador de servicio y obtener un brazalete antes de hacer ejercicio.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

5. Se deben obedecer las políticas de la sala de pesas/centro de acondicionamiento físico. Si hay problemas de disciplina con los jóvenes, se da una advertencia verbal. Si hay una segunda ocurrencia, pierden sus privilegios.

INFORMACIÓN GENERAL

- El exceso de entrenamiento puede provocar lesiones. ¡Por favor tenga cuidado! Para prevenir lesiones, siempre caliente y estírate antes de hacer ejercicio.
- Deje de hacer ejercicio si se desmaya, se marea, experimenta dificultad para respirar, dolor, malestar o enfermedad. Consulte a un médico antes de reanudar su programa de ejercicios.
- Limite su ejercicio en equipo cardiovascular a 30 minutos durante el horario estelar, 4:30 p.m. - 8:00 pm. los días de semana y las horas pico los fines de semana.
- Por favor, no deje objetos de valor desatendidos. La Clínica no se hace responsable por artículos perdidos o robados.

NORMAS GENERALES Y DE SEGURIDAD

Cuando se adhiere a las técnicas de levantamiento adecuadas y utiliza el sentido común, el levantamiento de pesas es una actividad agradable y segura. La mayoría de las lesiones resultan de descuido o ignorancia.

1. Se debe usar camisa y zapatos deportivos en todo momento. No se permiten sandalias ni tacones altos. 2. Se requieren collares de placa cuando se usa equipo de peso libre. Cuando cargue o descargue un lado de una barra, cargue o descargue el otro lado de manera uniforme. Utilice observadores según sea necesario. Por favor,

no golpee ni deje caer pesas en el suelo. Los infractores reincidentes pueden tener su membresía de bienestar suspendida o terminada a nuestra discreción.

3. Para la seguridad y cortesía de los demás, devuelva las pesas a su lugar correcto. Para ayudar a mantener el equipo limpio y seco, lleve una toalla con usted cuando haga ejercicio y limpie el equipo después de cada uso.
4. No se toleran las blasfemias ni el lenguaje, el comportamiento ni la vestimenta inapropiados. La sala de pesas no es una sala de juegos; el juego brusco no es tolerado y resulta en la expulsión.
5. No se permite comida en la sala de pesas. Solo se permiten bebidas en botellas a prueba de derrames. 6. Solo permitimos dispositivos de música con auriculares personales.
7. Informe los problemas de mantenimiento al personal de inmediato.

ADVERTENCIA:

LA CLÍNICA DEL PACÍFICO NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES OCURRIDAS MIENTRAS UTILIZA EL EQUIPO DE LA SALA DE PESAS O DEL CENTRO DE CARDIO

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso



Nuestra misión es proporcionar un ambiente relajante centrado en la recuperación para que pueda maximizar sus resultados. Disfrute de nuestra combinación especial de equipos diseñados para ayudar a su mente y cuerpo a recuperarse del estrés de la vida, el ejercicio y las lesiones.

Las siguientes pautas se han establecido para su salud y seguridad.

REGLAS GENERALES:

- Consulte a su médico y lea todas las advertencias antes de usar el equipo.
- Deje de usar el equipo si se siente mareado o tiene molestias. Siga las pautas de la estación para evitar la desintoxicación o lesiones.
- Antes de usar la zona de recuperación, le recomendamos encarecidamente que programe una orientación en la zona de recuperación para aprender a usar el equipo. Esto se puede programar con el personal de la zona de recuperación, el servicio de atención al cliente o los servicios de membresía de bienestar.
- Siga las políticas de programación publicadas y siga el intervalo de tiempo máximo para cada estación de recuperación.
- Debe tener más de 14 años para usar esta área. Los de 14 a 17 años deben venir durante el horario de atención o estar acompañados por un adulto.
- Para obtener asistencia adicional con las estaciones de recuperación, venga durante el horario de atención. Estos se pueden encontrar en nuestro sitio web y publicados en la puerta.
- Para evitar olores y mantener limpias nuestras estaciones de recuperación, use ropa limpia y seca. ● Por favor, quítese los zapatos. Se requieren calcetines en todas las estaciones de recuperación en la sala principal.
- Guarde sus maletas en un casillero.
- Por favor, no se permiten alimentos en la zona de recuperación. Solo se permiten bebidas en botellas a prueba de derrames.
- Limpie las estaciones después de cada uso. Guarde el equipo después de su uso.
- Para mantener un entorno de recuperación relajante, atienda las llamadas telefónicas fuera de la zona de recuperación. Se requieren auriculares para los dispositivos de escucha.
- Informe los problemas de mantenimiento al personal de inmediato.
- La Zona de Recuperación está monitoreada por cámaras, a excepción de las salas privadas.

RESERVAS DE EQUIPO – existen las siguientes reglas para garantizar que todos los clientes tengan las mismas oportunidades de reservar equipo de recuperación. Los clientes que no sigan las normas de reserva de equipos de

recuperación podrán tener su reserva privilegiada suspendida.

- Todos los clientes pueden reservar los siguientes equipos.
 - o Hidromasaje 1 y 2
 - o BEMER 1, 2 y 3
 - o NormaTec 1 y 2
 - o Módulo de sonido 1 y 2
 - o Capullo 1 y 2
 - o Luces para esculpir el cuerpo

*El sillón de masaje no está disponible para reservar y es solo sin cita previa.

- Las reservas se pueden realizar hasta con un día de antelación. Las reservas de equipos son por 30 minutos, excepto Hidromasaje que es de 15 minutos.
- Se debe utilizar una reserva por equipo antes de poder realizar una segunda reserva.
- Debe tener 14 años o más para reservar.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

- Sólo se requiere un nombre para reservar. El nombre del cliente que figura en la reserva DEBE estar utilizando el equipo. No se permite el uso de nombres alternativos como marcador de posición.
- REGLA DE PASEO: No se podrá reservar un equipo una vez pasada la hora de inicio de la reserva. Una vez que la hora de inicio ha pasado, el equipo abierto está disponible sin cita previa, por orden de llegada. ****Actualizado en enero de 2024: políticas sujetas a cambios sin previo aviso****

¿Preguntas? Comuníquese con Shaelah Harmon al 783-5465 x 113.

PROGRAMAS DE GIMNASIO

BALONCESTO PARA ADULTOS - Juego abierto de cancha completa. No es necesario registrarse. El juego de la hora del almuerzo está diseñado para adultos mayores de 18 años (más de 16 durante los meses de verano). La edad mínima para jugar por la noche es de 16 años o más con un reloj de 8 minutos. Consulte el sitio web para conocer los horarios y las fechas actuales.

REGLAS DEL GIMNASIO - Gimnasio abierto es cualquier momento en que el gimnasio no está programado para actividades programadas. Durante OPEN GYM se aplican las siguientes reglas:

1. El baloncesto de cancha completa se puede jugar usando las canastas laterales durante los tiempos de cancha que no son de desafío. La mitad del gimnasio debe quedar disponible para los no participantes.
2. Los juegos de baloncesto de 3 contra 3 deben usar las canastas laterales si hay gente esperando.
3. El gimnasio se puede utilizar para otras actividades, como fútbol sala y volleyball, durante los horarios establecidos. También se pueden permitir otras actividades para niños. Durante las horas de apertura del gimnasio, el baloncesto tiene prioridad sobre otras actividades.

COMPLETO - DESAFÍO DE LA CORTE - Full Court Challenge es un tiempo programado en el que se permite el baloncesto de cancha completa.

1. Los juegos están limitados al primero a 11 puntos (cuando los equipos están esperando se puede usar un límite de tiempo de 5 a 8 minutos).
2. Ningún equipo se queda en la cancha por más de dos juegos consecutivos (cuando los equipos están esperando).
3. Los jugadores se registran para los juegos en la pizarra. Debes terminar un juego antes de registrarte en otro.

REGLAS GENERALES - Las siguientes reglas se aplican para que los clientes tengan una experiencia agradable. 1. No se permite comida en el gimnasio. Solo se permiten bebidas en recipientes a prueba de derrames. 2. No se

- permiten zapatos para correr con suela negra.
3. Sin abuso del equipo o lenguaje profano.
 4. No mojar (excepto durante la liga de baloncesto)

¿Preguntas? Comuníquese con Shaelah Harmon al 783-5465 x 113.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

REGLAS DEL MURO DE ESCALADA

Estas reglas y pautas están diseñadas para mitigar el riesgo mientras se mantiene un ambiente positivo y agradable para los participantes.

REGLAS GENERALES

- No **escalar** por encima del 1 calle panel en la pared principal sin asegurar.
- No **búlder** en la pared principal sin almohadillas de impacto correctamente desplegadas y un observador. ● Solo los escaladores calificados en The ROCK belay pueden asegurar a un escalador.
- Los escaladores calificados para asegurar deben usar su insignia de escaladores calificados para asegurar en todo momento.
- Debes tener más de 15 años para asegurarte.
- Se deben usar camisas y zapatos cerrados en todo momento.
- No se tolera el comportamiento inapropiado y que distrae.
- No permita que otros escaladores entren a The ROCK durante horas no supervisadas. ● Solo el personal de PC puede asegurar a los escaladores durante la escalada de los niños, las fiestas de cumpleaños y la escalada familiar.

ESCALADA EN HORARIO NO SUPERVISADO

- Solo los escaladores calificados para asegurar con insignias de seguridad vigentes pueden asegurar a un escalador.
- Nada de escalar solo. Los adultos pueden escalar siempre que haya un segundo adulto certificado en aseguramiento en la sala para realizar controles de seguridad antes de escalar.
- Los espectadores adultos pueden estar presentes, pero no pueden escalar a menos que haya más de un escalador calificado para asegurar en la sala (ver la regla #2).

REGLAS DE ESCALADA DE PLOMO

- Solo los escaladores con BELAY QUALIFIED CLIMBER NIVEL 3 pueden escalar en cabeza. ● Solo los aseguradores con un ESCALADOR CUALIFICADO DE BELAY NIVEL 2 O 3 pueden asegurar a un escalador líder.
- La escalada con plomo está permitida sólo durante los TIEMPOS SUPERVISADOS POR EL PLOMO. ● escaladores de plomo deben proporcionar sus propias cuerdas.

REGLAS DE BÚLDER

- No botar por encima de la línea de 3 metros sin un observador y una plataforma de choque correctamente desplegada.
- Ninguna mano NUNCA por encima de la línea de 4 metros (la parte superior de 4 el panel en la pared de impresión)
- Los boulderers deben ceder el paso a los escaladores de cuerda.
- Nunca bloquee a otro escalador.
- Los menores de 13 años NO pueden escalar POR ENCIMA de la línea de la pared de Boulder.

CADA VEZ ANTES DE ESCALAR - UTILICE EL SISTEMA BUDDY

- Verifique que ambos arneses estén bien ajustados y que el cinturón esté doblado hacia atrás. ● Revise ambos mosquetones para asegurarse de que estén bien cerrados.

- Compruebe el nudo y el nudo de respaldo.
- Verifique que el dispositivo de seguridad esté bien enhebrado.

NOTA: La escalada en roca bajo techo es INHERENTEMENTE PELIGROSO y no se puede hacer completamente seguro.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

LA GUARDERÍA JUNGLE GYM

POLÍTICA DEL GIMNASIO JUNGLE

Ofrecemos, GRATIS, 2 horas de cuidado de niños, con un máximo de 3 horas por día, por niño. Los niños deben tener una membresía familiar o de adulto más una de bienestar y menores de 6 años. Después de alcanzar el límite de tiempo, se cobra una tarifa por hora de \$5 más impuestos por niño. Los niños que no tengan una membresía de bienestar pueden registrarse en el Jungle Gym; el costo es de \$6 más impuestos por hora por niño.

La habitación está diseñada para niños de 5 años o menos. Sin embargo, si un padre necesita/quiere a su hijo/hijos mayores, de 6 años en adelante, en la guardería puede enviar un formulario de solicitud (ubicado en el mostrador de registro de la guardería) a nuestro Director del Programa Kids para que apruebe tener a su hijo mayor. /niños ingresados en guardería (el/los niño(s) NO PUEDEN salir solos para ir a la escalada infantil o conexión infantil, etc.). Les damos la bienvenida siempre que su comportamiento no tenga un impacto negativo en la guardería.

NIÑOS ENFERMOS

LOS NIÑOS NO SON PERMITIDOS EN EL JUNGLE GYM CUANDO ESTÁN ENFERMOS. Si su hijo tiene algún síntoma de gripe o enfermedad que sea contagiosa, manténgalo en casa. Estos síntomas incluyen fiebre, tos, sarpullido, secreción nasal, vómitos y diarrea. Para la protección de otros niños, use su buen juicio. Los asistentes pueden pedir a los clientes que retiren a su hijo enfermo de la guardería si lo consideran necesario. Su cooperación es muy apreciada.

SEGURIDAD INFANTIL

Para identificar a los niños que entran y salen de la guardería The Jungle Gym, utilizamos el sistema de registro por computadora. El personal de la guardería son las únicas personas autorizadas a abrir y cerrar la puerta de entrada. Los clientes deben tomarse una foto antes de usar la guardería. Debido a que los niños crecen rápidamente, sus imágenes deben actualizarse al menos una vez al año. Solo los padres y tutores que figuran en la membresía de bienestar del niño pueden recoger y dejar a los niños. Para agregar tutores adicionales, comuníquese con los servicios de membresía de bienestar.

EJERCICIO EXTERIOR

Los padres no pueden dejar a los niños y salir de las instalaciones a menos que participen en un entrenamiento "al aire libre" muy cerca (es decir, no puede alejarse de la Clínica para su entrenamiento). Si va a salir a hacer ejercicio, informe a nuestro personal y lleve consigo su teléfono celular.

PLANEAR CON ANTICIPACIÓN

Es importante que sus hijos se sientan cómodos. Tómese un tiempo adicional para registrarlos. Solo los padres y tutores que figuran en el plan de bienestar del niño pueden recogerlos. Si alguien que no sea el tutor mencionado va a recoger a su hijo, esa persona primero debe agregarse a la cuenta, a través de los servicios del plan de bienestar. Solo los adultos principales en el plan de bienestar pueden agregar tutores adicionales a su cuenta. Comuníquese con los servicios del plan de bienestar para obtener más información.

PROCEDIMIENTOS DE ENTRADA

- a) Escanee con su tarjeta del plan de bienestar. Los niños son etiquetados / etiquetados por motivos de seguridad.
- b) Cuelgue el abrigo y la bolsa de pañales de su hijo. Por favor, tenga la bolsa de pañales etiquetada. c) Quítele los zapatos o las sandalias a su hijo. Se requieren calcetines antideslizantes, no descalzos, por favor. Se proporcionarán calcetines si es necesario, por una tarifa. La Clínica no se hace responsable por zapatos perdidos o robados. Es posible que desee poner los zapatos de su hijo en su propia bolsa de ejercicios. d) Informe al personal de cualquier instrucción especial.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso

PROCEDIMIENTOS DE SALIDA

- a) Solo un padre o tutor que figure en el plan de bienestar puede firmar la salida de un niño de la guardería. b) Recoja las pertenencias de su hijo.
- c) Escanee la tarjeta de su plan de bienestar para verificar.

ALIMENTO

Por favor, no se permite comida ni chicle en la guardería. En consideración a los niños con alergias alimentarias, esta política se aplica estrictamente.

JUGUETES

No se permiten juguetes de casa. Algunos objetos grandes o pequeños pueden ser peligrosos para otros niños. Si deben traer juguetes, los padres deberán llevarlos o colocar los en lo alto de un estante.

LOS PADRES PROPORCIONAN

Los padres deben proporcionar sus propios pañales y biberones.

ENTRENAMIENTO PARA IR AL INO

El personal está más que dispuesto a ayudar en esta área. Traiga un cambio de ropa en caso de que ocurra un accidente durante este tiempo de transición. Si continúan ocurriendo accidentes, le pediremos que use un pull up por un tiempo y vuelva a intentarlo en una fecha posterior.

COSAS PERSONALES

NO deje billeteras o carteras en The Jungle Gym mientras usa la Clínica. Los casilleros están disponibles en los vestuarios y los candados se pueden comprar en el mostrador de servicio. La Clínica no se hace responsable por artículos perdidos o robados.

PERDIDO Y ENCONTRADO

Los artículos que quedan en la guardería se embolsan al final de cada día y se llevan al área de objetos perdidos de la Clínica.

POLÍTICA DE DISCIPLINA

Los niños traviosos pueden perturbar el entorno del Jungle Gym. Comportamientos como escupir, golpear y morder no son tolerados. Esperamos que los problemas se resuelvan a través de una disciplina positiva y tiempos de espera breves. Si el comportamiento travieso repetitivo continúa, el administrador de la guardería se comunicará con los padres. Nuestra esperanza es que trabajando juntos podamos resolver estos problemas rápidamente. Sin embargo, si el problema persiste, el niño puede ser suspendido de The Jungle Gym.

La siguiente es una lista de nuestros procedimientos de política de disciplina:

1. Reprimenda verbal
2. Sentarse en una silla por un período de tiempo
3. Suspensión Jungle Gym (2 días o más dependiendo de los problemas).

4. Conferencia con los padres (primer aviso).

NIÑOS FUERA DE LOS ESTUDIOS

NO SE PERMITE que los niños se sienten fuera del salón de clases mientras los padres están en clases de ejercicios. Los niños deben estar en la guardería o en otra área supervisada.

Actualizado en octubre de 2020: políticas sujetas a cambios sin previo aviso