



DISTRITO DEL PARQUE DE LAS COLINAS Y DE RECREACIÓN DE TUALATIN

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS O CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipos y maquinaria en las salas de peso y cardio del Distrito del Parque de las Colinas y de Recreación de Tualatin, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todas y cada una de las reclamaciones que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos de ejercicio y máquinas, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi menor participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas o cardio, incluyendo el uso de equipos de ejercicio y máquinas, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y entendido la política de la sala de peso y cardio del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política de la sala de fitness y precauciones de seguridad para personas de 14 a 17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de peso o cardio.
- A los participantes menores de 14 años no se les permite usar o estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en fitness o persona a cargo (PIC).
- Devuelva todos los materiales utilizados a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie los materiales después de usarlos. Se proporcionará una botella de espray desinfectante y toallas.
- Utilice a un observador al levantar las barras olímpicas y los pesos libres.
- No se permiten entrenadores personales externos en las instalaciones del Distrito.
- Consulte con su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política de la sala de fitness y precauciones de seguridad para de personas de 12 a 13 años

- Los participantes deben cumplir las precauciones de arriba, además de:
- El especialista en fitness o la PIC evaluará caso por caso.
- El padre, la madre o un tutor de al menos 18 años deben supervisar a los menores aprobados de 12 a 13 años en todo momento.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años solamente pueden usar equipos para hacer cardio y pesos ligeros. No se permite el uso de las máquinas de peso. No se permite el uso de soporte de sentadillas.

____ *Inicial de padre/madre/tutor que entiende y cumplirá la regla de que los menores deben evitar el uso de máquinas de peso.*

Los menores de 12 años no pueden usar sala de peso o cardio.

Fin del código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



DISTRITO DEL PARQUE DE LAS COLINAS Y DE RECREACIÓN DE TUALATIN

Código de conducta

- No hacer llamadas por teléfono celular en las salas de cardio o peso. Si necesita usar el teléfono, salga de la sala para hacerlo.
- Se debe utilizar un lenguaje y un volumen apropiados al conversar en la sala de peso o cardio.
- No se permite comida, alcohol o tabaco de ninguna forma. Ni tampoco envases de vidrio.
- Se debe usar la ropa deportiva adecuada, incluyendo los zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de la guía

Nota: Tanto el menor como el padre/tutor deben estar presentes.

_____ Al menor se le ha mostrado la solución limpiadora y la toalla. Se le ha sido instruido rociar la toalla, no las máquinas, para desinfectarlas.

_____ Al menor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr y el freno de emergencia en las bicicletas fijas. Las bicicletas fijas tienen un volante de inercia de 40 lb, es importante usar el freno para detenerse.

_____ Al menor se le ha mostrado cómo usar los seguros en las barras olímpicas y funciones de seguridad en las máquinas.

_____ Al menor se le ha indicado que lea las instrucciones de las máquinas antes de usarlas.

_____ El menor entiende que debe mantener una carga liviana al principio para asegurarse de ejecutar bien el movimiento.

Escriba su inicial en cada punto de arriba.

Staff Use Only

Patron ID _____

Nombre de los participantes: _____

Dirección: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____ Teléfono de casa: _____

Nombre del personal que completó la guía

Firma del participante

Fecha

Firma de padre/madre/tutor

Fecha

Nota: Una persona que no es el padre/la madre no puede firmar legalmente esta exención para los hijos de otras personas. Debe estar firmado por el padre/la madre/el tutor legal