



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 spray 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 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 parent/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 parente/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 parente/madre/tutor

Fecha

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